

Kalziumlieferant Mineralwasser

Erwachsene ab 19 Jahren benötigen 1.000 mg Kalzium pro Tag und Kinder und Jugendliche zwischen 13 und 19 Jahren 1.200 mg. Auf Grund ihres Wachstums haben Kinder und Jugendliche einen erhöhten Kalziumbedarf. Um diesen ausreichend decken zu können, bietet sich, neben Milchprodukten, Grünkohl und Spinat, Mineralwasser an.

Jeder Mensch sollte mindestens 1,5 l Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen, am besten Wasser und ungesüßte Tees. Wird der Flüssigkeitsbedarf mit einem kalziumreichen Mineralwasser gedeckt, hat man bereits einen Großteil des Kalziumbedarfs zu sich genommen.

Mineralwasser	Kalziumgehalt in mg/l
Adelholzener Sanft	70,4 mg
Apollinaris Medium	90 mg
Aqua Römer	604 mg
Bella Fontanis	600 mg
Bonaqa Medium	68 mg
Contrex	468 mg
Evian	80 mg
Förstina Sprudel premium	460 mg
Gerolsteiner Medium	348 mg
Rosbacher Medium	224 mg
San Pellegrino	174 mg
Selters Medium	107 mg
St. Anna Heilwasser	598 mg
St. Gero Heilwasser	331 mg
Tönissteiner	170 mg
Vilsa Brunnen Medium	47 mg
ViO Medium	51 mg
Vittel	94 mg
Volvic Leichtperlig	12 mg