

Calcium – ein bedeutendes Element im Körper

Quelle: www.orthoknowledge.eu/naehrstoffe/calcium/

Nahezu das gesamte Calcium im menschlichen Körper (99%) befindet sich in den Knochen und Zähnen. Das restliche Calcium ist unter anderem bedeutsam für:

- die Erregungsleitung im Herzen,
- die Regulierung des Blutdrucks,
- den Transport von Nährstoffen durch die Zellwand,
- die Blutgerinnung,
- Wundheilung,
- Muskelkontraktion,
- Nierenfunktion,
- den Energie- und Fettstoffwechsel,
- die Übertragung von Nervenreizen und
- die Ausschüttung von Hormonen, Neurotransmittern und Enzymen.

Eine ausreichende Calciumzufuhr ist insbesondere während des Wachstums, in der Schwangerschaft und Stillzeit wichtig. Die Calciumaufnahme aus dem Dünndarm hängt unter anderem von ausreichendem Vitamin D, Magnesium und Proteinen ab. Die richtige Verteilung von Calcium im Körper wird unter anderem durch ausreichend Vitamin K2 bestimmt.

Qualitätsaspekte

Es gibt mehrere Calciumverbindungen, die in Nahrungsergänzungsmitteln Verwendung finden. Hierbei muß deutlich unterschieden werden, ob es sich um eine organische oder anorganische Mineralstoffverbindung handelt. Anorganische Mineralstoffverbindungen (die im Boden vorkommen und von den Pflanzen aufgenommen werden wie z. B. Calciumcarbonat) haben im Vergleich zu organisch-gebundenen Mineralstoffverbindungen wie z. B. Calcium-Bisglycinat, -Gluconat und -Citrat allgemein eine geringe Bioverfügbarkeit. Und von den organisch gebundenen Mineralstoffverbindungen scheint **Calcium-Bisglycinat** am besten resorbierbar zu sein.



Bild: ExQuisine - stock.adobe.com

Anzeichen eines möglichen Mangels

Osteomalazie, Osteoporose, verzögerte Blutgerinnung, erhöhtes Risiko für Nierensteine und Dickdarmkrebs, bei schwerem Calciummangel: Muskelkrampf, Muskelschwäche, Verwirrtheit, Vergesslichkeit, Herzrhythmusstörungen.

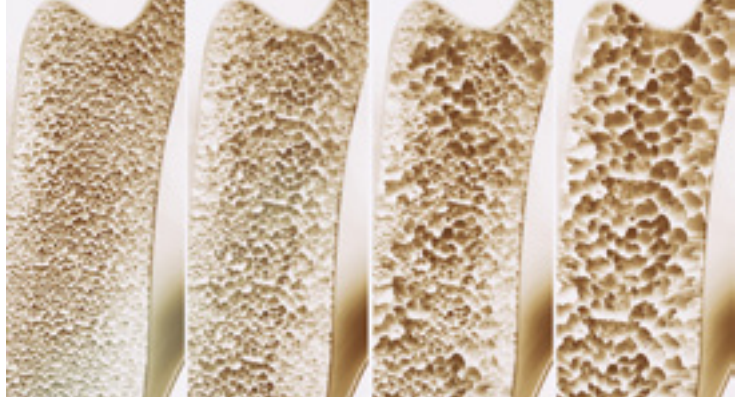


Bild: crevis - stock.adobe.com

Kontraindikationen

- Hyperkalzämie und Hyperkalzurie
- Sarkoidose
- Zu hoher Vitamin-D-Spiegel
- Sei mit der Calcium-Supplementierung zurückhaltend bei verminderter Nierenfunktion.

Anwendungshinweise

- Allgemeine Erhaltungsdosis: 200-600mg/Tag
- Allgemeine therapeutische Dosierung: 600-1000mg/Tag
- Osteoporose-Prävention: 1000mg/Tag
- PMS: 1000mg/Tag
- Präeklampsie-Vorbeugung: 1000-1600mg/Tag

Achte bei der Calcium-Supplementierung in jedem Fall auf die ausreichende Einnahme von Vitamin D, Vitamin K2 und Magnesium.

Wechselwirkungen

Neben den oben beschriebenen Wechselwirkungen mit Vitamin D und K2 und Magnesium, bestehen weitere mit beispielsweise Alkohol, Zink, Natrium und einigen Arzneimitteln.

Aufgrund der Länge dieses Newsletters bitte hier informieren: www.orthoknowledge.eu/naehrstoffe/calcium

Sicherheit

Die tolerierbare Höchstaufnahmemenge von Calcium (aus Nahrung und Nahrungsergänzungsmitteln) beträgt für Erwachsene 2500mg pro Tag (EFSA, Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, 2012). Jemand, der keine mit Calcium angereicherte Nahrung zu sich nimmt, kann im allgemeinen zusätzliches Calcium bis maximal 1000mg (eventuell zeitweise bis 1600mg) pro Tag einnehmen. Die Einnahme eines Calcium-Ergänzungsmittels führt manchmal zu Völlegefühl und Blähungen. Das Risiko der Calcium-Ablagerung in Blutgefäßen (Gefäßverkalkung) und anderen Weichteilgeweben sinkt bei ausreichender körperlicher Aktivität und genügender Einnahme von Vitamin K2 und Vitamin D.

Angebote

SALVE - Dein Shop

Lektüre	Sound	DMSO-Extrakte	Diverses

SALVE

gestaltet

Die Zeitschrift bildet eine effektive Plattform für kreative Köpfe. Wir bieten Unterstützung zur Selbsthilfe und zum Durchstarten.

Grafik & Design

CorporateDesign
Flyer, Broschüren

Foto & Video

Foto-Shooting
Dreh u. Schnitt

Internetseiten

Günstiger Aufbau
Einfach zu pflegen

Dienstleistungen rund ums Buch

Satz- und Layoutarbeiten,
Ghostwriter, Übersetzungen

www.salve-gesund.de -> **Unsere Leistungen**