

Ermitteln Sie Ihre tägliche Kalziumzufuhr

Name _____

Zeit für gute Vorsorge ...



Praxis Dr. med. Bodo Grahke
Gynäkologie und Geburtshilfe FMH
Kilchbergstrasse 19
8134 Adliswil

Ihr täglicher Bedarf:

800-1000, in Schwangerschaft und Stillzeit und nach der Abänderung 1200mg/Tag



	Anzahl	x	Faktor in mg	Kalzium in mg/Tag
1. Wie viele dl Milch trinken Sie pro Woche? (10dl = 1 Liter)	_____	x	17	_____
2. Wie viele Becher Joghurt (180g) essen Sie pro Woche	_____	x	30	_____
3. Wie viele Becher Quark (100g) essen Sie pro Woche	_____	x	13	_____



4. Wie oft pro Woche essen Sie Hartkäse (z.B. Emmentaler, Gruyère)?				
Kleine Portion (20g)	_____	x	24	_____
Mittlere Portion (30g)	_____	x	36	_____
Grosse Portion (50g)	_____	x	60	_____



5. Wie oft pro Woche essen Sie Weichkäse (z.B. Camembert, Brie, Ziegenkäse)?				
Kleine Portion (20g)	_____	x	14	_____
Mittlere Portion (30g)	_____	x	21	_____
Grosse Portion (50g)	_____	x	35	_____



6. Wie oft pro Woche essen Sie Frischgemüse (inkl. Salat und Gemüsesuppe)?				
Kleine Portion (75g)	_____	x	7	_____
Mittlere Portion (150g)	_____	x	13	_____
Grosse Portion (250g)	_____	x	20	_____



7. Wie viele Scheiben Brot (50g = dünne Scheibe) essen Sie durchschnittlich pro Tag?	_____	x	13	_____
--	-------	---	----	-------



8. Wie viele Reihen Milkschokolade essen Sie pro Woche?	_____	x	6	_____
---	-------	---	---	-------



9. Wie viele dl Hahnenwasser trinken Sie pro Tag?	_____	x	9	_____
---	-------	---	---	-------



10. Wie viele dl Mineralwasser trinken Sie pro Tag?				
Adelbodener, Adello, Eptinger, Farmer	_____	x	50	_____
Contrex, Valser	_____	x	45	_____
Aproz	_____	x	35	_____
Aquella, M-Budget	_____	x	30	_____
Christallo, San Pellegrino, Rhaázunser	_____	x	21	_____
Badoit, Passuger	_____	x	20	_____
Perrier, Fontessa	_____	x	14	_____
Elm, Christalp, Alpina	_____	x	12	_____
Vichy, Allegra, Henniez	_____	x	10	_____
Vittel, Evian, Arkina, Heidiland	_____	x	9	_____
Zurzacher, Volvic	_____	x	1	_____
andere	_____	x	5	_____



11. Wie viele Tabletten Supplement nehmen Sie pro Tag?				
Burgerstein Osteovital forte (600 I.E. Vitamin-D=15 µg) 6 Tabl./Tag	_____	x	83	_____
Burgerstein Dolomit (0 I.E. Vitamin-D=0 µg) bis zu 6/Tag	_____	x	120	_____
Burgerstein CELA (200 I.E. Vitamin-D=5 µg) 2 Tabl./Tag	_____	x	120	_____
Burgerstein Schwanger&Stillzeit (300 I.E. Vitamin-D=7.5 µg) 2 Tabl./Tag	_____	x	150	_____
NATALBEN plus o. mamma (600 I.E. Vitamin-D=15 µg) 1x1 Tabl./Tag	_____	x	120	_____
elevit PRONATAL (500 I.E. Vitamin-D=12.5 µg) 1x1 Tabl./Tag	_____	x	125	_____
Calcimaqon D3 forte (800 I.E. Vitamin-D=20 µg) 1x1 Tabl./Tag	_____	x	1000	_____
Calcimaqon D3 1x1 (400 I.E. Vitamin-D=10 µg) Tabl./Tag	_____	x	500	_____
KALCIPOS-D3 Filmtabl (800 I.E. Vitamin-D=20 µg) 1x1 Tabl./Tag	_____	x	500	_____

Ihre totale Kalziumeinnahme pro Tag _____

Ihr tägliches Defizit pro Tag ab 25 Jahre (1000 minus Total) _____
 Ihr tägliches Defizit pro Tag in Schwangerschaft und Stillzeit (1200 minus Total) _____
 Ihr tägliches Defizit pro Tag ab Abänderung (1200 minus Total) _____