

# Ermitteln Sie Ihre tägliche Kalziumzufuhr

Zeit für gute Vorsorge ...



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

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Ihr täglicher Bedarf:

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

Anzahl



1. Wie viele dl Milch trinken Sie pro Woche? (10dl = 1 Liter)

2. Wie viele Becher Joghurt (180g) essen Sie pro Woche

3. Wie viele Becher Quark (100g) essen Sie pro Woche

4. Wie oft pro Woche essen Sie Hartkäse  
(z.B. Emmentaler, Gruyère)?



Kleine Portion (20g)

Mittlere Portion (30g)

Grosse Portion (50g)

5. Wie oft pro Woche essen Sie Weichkäse  
(z.B. Camembert, Brie, Ziegenkäse)?



Kleine Portion (20g)

Mittlere Portion (30g)

Grosse Portion (50g)

6. Wie oft pro Woche essen Sie Frischgemüse  
(inkl. Salat und Gemüsesuppe)?



Kleine Portion (75g)

Mittlere Portion (150g)

Grosse Portion (250g)

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




8. Wie viele Reihen Milkschokolade  
essen Sie pro Woche?




9. Wie viele dl Hahnenwasser  
trinken Sie pro Tag?




10. Wie viele dl Mineralwasser  
trinken Sie pro Tag?



Adelbodener, Adello, Eptinger, Farmer

Contrex, Valser

Aproz

Aquella, M-Budget

Christallo, San Pellegrino, Rhaäzuser

Badoit, Passuger

Perrier, Fontessa

Elm, Christalp, Alpina

Vichy, Allegra, Henniez

Vittel, Evian, Arkina, Heidiland

Zurzacher, Volvic

andere

11. Wie viele Tabletten Supplement nehmen Sie pro Tag?



Burgerstein Osteovital forte (600 I.E. Vitamin-D=15 µg) 6 Tabl./Tag

Burgerstein Dolomit (0 I.E. Vitamin-D=0 µg) bis zu 6/Tag

Burgerstein CELA (200 I.E. Vitamin-D=5 µg) 2 Tabl./Tag

Burgerstein Schwanger&Stillzeit (300 I.E. Vitamin-D=7.5 µg) 2 Tabl./Tag

NATALBEN plus o. mamma (800 I.E. Vitamin-D=20 µg) 1x1 Tabl./Tag

elevit PRONATAL (500 I.E. Vitamin-D=12.5 µg) 1x1 Tabl./Tag

Calcimagon D3 forte (800 I.E. Vitamin-D=20 µg) 1x1 Tabl./Tag

Calcimagon D3 1x1 (400 I.E. Vitamin-D=10 µg) Tabl./Tag

KALCIPOS-D3 Filmtabl (800 I.E. Vitamin-D=20 µg) 1x1 Tabl./Tag