



# Ernährung und Hypoparathyreoidismus

Kalzium- und Phosphatgehalte ausgewählter Lebensmittel

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Ernährung kann einen Einfluss auf wesentliche Blutwerte wie Kalzium und Phosphat haben. Zu hohe oder zu niedrige Werte können Erkrankungssymptome des Hypoparathyreoidismus beeinflussen. Um selbst aktiv zu werden und Ihre Ernährung dem jeweiligen Bedarf anpassen zu können, finden Sie anbei die Phosphat- und Kalziumgehalte ausgewählter Lebensmittel.

Achten Sie grundsätzlich auf:

- + eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D
- + eine normal **kalziumhaltige**, **phosphatarme** und **magnesiumreiche** Ernährung.

Wir danken **Dr. Uwe Lindner** (Chemnitz),  
Diätassistentin **Sylvia Heinig** (Chemnitz) und  
**PD Dr. Stephan Scharla** (Bad Reichenhall) für die fachliche  
Unterstützung bei der Entwicklung dieses Informationsmaterials.



Edamer (40 %)	800 mg
Gouda (40 %)	700 mg
Chia-Samen	631 mg
Chips	240 mg
Milch (1,5 % und 3,5 %)	120 mg
Joghurt (3,5 %)	120 mg
Brokkoli	90 mg
Salami	35 mg
Matjes-/Rotbarschfilet	50/20 mg
Karotten	30 mg
Nudeln (ungekocht)	27 mg
Roggenmischbrot	23 mg
Putenfleisch	19 mg
Birne	16 mg
Blumenkohl	13 mg
Gekochter Schinken	10 mg
Kartoffeln	10 mg
Faschiertes	8 mg
Apfel	7 mg



Mit einem Kalziumgehalt von **mehr als 300 mg/l** gilt ein Mineralwasser als kalziumreich.

**Denken Sie daran:** Kalzium sollte über den Tag verteilt in kleineren Mengen eingenommen werden. Kalzium kann die Aufnahme einiger Medikamente und Antibiotika verhindern. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker und lesen Sie die Packungsbeilage Ihres Medikamentes.



Backpulver (Päckchen, 16 g)	1.500 mg
Schmelzkäse, Scheibletten, Parmesan	800 - 1.000 mg
Kakaopulver	500 - 1.000 mg
Hart- und Schnittkäse (Gouda, Emmentaler etc.)	400 - 600 mg
Erdnüsse, Mandeln, Pistazien	400 - 500 mg
Weichkäse (Butterkäse, Camembert, Mozzarella etc.)	200 - 400 mg
Vollmilchschokolade	200 - 400 mg
Hefe (Würfel, 42 g)	200 - 300 mg
Fisch, Meeresfrüchte	200 - 270 mg
Hühnerei	170 - 340 mg
Fleisch vom Schwein, Kalb, Rind oder Lamm	130 - 150 mg
Würste (Bock-, Brat-, Weißwurst, Wiener etc.)	130 - 150 mg
Topfen (alle Fettstufen)	130 - 150 mg
Wurst (Aufschnitt)	100 - 200 mg
Vegetarischer Brotaufstrich	100 - 200 mg
Vollkornbrot	100 - 200 mg
Joghurt (alle Fettstufen)	70 - 130 mg
Milch (alle Fettstufen)	50 - 100 mg
Weizenbrot	50 - 100 mg
Kartoffeln, Reis, Nudeln, Grieß	30 - 70 mg
Cola, Cola-Mischgetränke	25 - 50 mg
Bier	25 - 50 mg
Fruchtsäfte (haltbar)	25 - 50 mg

Modifiziert nach: Ritz, Eberhard; Hahn, Kai; Ketteler, Markus; Kuhlmann, Martin K.; Mann, Johannes. Gesundheitsrisiko durch Phosphatzusätze in Nahrungsmitteln. Dtsch Arztebl Int 2012; 109(4): 49-55; DOI: 10.3238/arztebl.2012.0049

## Hinweise zur Einnahme von Levothyroxin (Schilddrüsenhormon, kurz L-Thyroxin):

- + Nehmen Sie L-Thyroxin morgens nüchtern etwa 30 Minuten vor dem Frühstück – am besten mit einem Glas Wasser – ein.
- + Kalzium beeinträchtigt die Aufnahme von L-Thyroxin. Nehmen Sie daher Kalzium frühestens 2 Stunden nach der Einnahme von L-Thyroxin ein.
- + Nehmen Sie L-Thyroxin nicht gleichzeitig mit den folgenden Lebensmitteln/Produkten ein:
  - Milchkaffee, Kaffee, Sojamilch und andere sojahaltige Produkte
  - kalziumreiches Mineralwasser, Sportgetränke, Brausetabletten
  - aluminiumhaltige Antazida
- + Bei einer Einnahme von Flohsamen kann es zu einer verzögerten Resorption von Medikamenten kommen.

Für die Einnahme von L-Thyroxin bedeutet dies, dass ggf. eine Anpassung der Dosis notwendig ist. Der behandelnde Arzt sollte über die Einnahme von Flohsamen informiert werden.

## Hinweise zur Kalziumaufnahme:

Protonenpumpenhemmer (PPI) erhöhen den pH-Wert im Magen, wodurch die Kalziumaufnahme gemindert wird. Ist eine Supplementierung von Kalzium bei einer gleichzeitigen Therapie mit Protonenpumpeninhibitoren erforderlich, eignen sich aufgrund der Resorptionseigenschaften eher Kalziumgluconat oder Kalziumcitrat anstatt Kalziumcarbonat in der Therapie.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker und lesen Sie die Packungsbeilage Ihres Medikamentes.