



## Calcium

Ist ein Mineralstoff und spielt eine Rolle für das menschliche Stoffwechselsystem. Es wird in harte Knochen- und Zahnschmelze eingebaut, es stabilisiert Zellmembranen, dient der Reizübertragung im Nervensystem und der Reizumsetzung. Es aktiviert außerdem Enzyme für die Blutgerinnung. Die Calciumaufnahme im Darm und der Einbau ins Knochengewebe gelingen nur, wenn genügend Vitamin D vorhanden ist.

Vitamin D kann zusätzlich zur Aufnahme über die Nahrung vom Körper selbst in der Haut durch Sonnenlicht in ausreichender Menge gebildet werden. In höherem Lebensalter sollte jedoch auch hier auf eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung geachtet werden. Das Calcium in unseren Knochen wird fortwährend ein- und wieder ausgelagert. Für das Gleichgewicht dieses Prozesses sorgen unterschiedliche Regelsysteme, die mit zunehmendem Alter anfälliger werden können.

Es wird empfohlen, mindestens 800 mg Calcium täglich zu sich zu nehmen. Für Calcium sind Milch und Milchprodukte nach wie vor die besten Quellen, aber auch calciumreiches Mineralwasser und Getreideprodukte sowie calciumangereicherte Lebensmittel können einen großen Teil zur Bedarfsdeckung beitragen.

## Cellulose

ist ein Ballaststoff, der als Zellwandbestandteil von Pflanzen eine Rolle spielt und somit auch in Getreidekörnern (hauptsächlich in der Schale) vorkommt.

## Cerealien

Die der menschlichen Ernährung dienende Getreidearten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Mais, Reis und Hirse).



AUS GUTEN HÄNDEN.