

Schweizer Käse ist reich an Kalzium

Das Kalzium ist in der Milch hauptsächlich an das Milcheiweiss ‚Kasein‘ gebunden. Bei der Käseherstellung findet sich das Kasein vor allem in der Käsemasse, während die austretende Molke die Molkenproteine und den Milchzucker enthält.

Das kalziumreiche Kasein bildet somit den Hauptbestandteil von Käse. Der Kalziumgehalt der verschiedenen Käsesorten ist allerdings unterschiedlich und abhängig vom Wassergehalt. Das heisst: Hartkäse enthalten mehr Kalzium als Weich- oder Frischkäse. Der Kalziumgehalt ist zudem abhängig vom Fettgehalt der Sorte. Je niedriger der Fettgehalt einer Sorte umso höher ist der Kalziumgehalt.

Kalziumgehalt von verschiedenen Käsesorten

Extrahartkäse (Sbrinz, viele Alpkäse) und Hartkäse (Emmentaler, Gruyère) zeichnen sich durch einen besonders hohen Kalziumgehalt aus. Mit einer Portion von 40 Gramm können über 50 Prozent des Tagesbedarfes gedeckt werden.

Halbhartkäse (z.B. Appenzeller, Tilsiter, Raclette) und Weichkäse (z.B. Camembert suisse, Brie suisse, und Tomme) stehen an zweiter Stelle. Mit 40 Gramm Halbhartkäse können ca. 30 Prozent und mit der gleichen Portion Weichkäse etwa 20 Prozent des täglichen Kalziumbedarfes gedeckt werden.

Frischkäse wie Quark, Blanc battu und Hüttenkäse leisten ebenfalls einen Beitrag an die tägliche Kalziumversorgung. Mit einer Portion von 100 Gramm werden rund 10 Prozent des Tagesbedarfs gedeckt.

*Für die Kalziumbedarfsdeckung pro Portion Käse können immer nur ungefähre Angaben gemacht werden, da die Kalziumgehalte abhängig sind von den einzelnen Fettgehaltsstufen.

