

# Kalzium-Gehalt von Mineralwasser

## Nierensteinprophylaxe

Trinken Sie genug? Eine ausreichend hohe Flüssigkeitszufuhr ist fundamental zur Prävention von Nierensteinen – genauso wie eine geeignete Tageszufuhr an Kalzium.

**>>> Ziel: 1200 mg Kalzium/Tag<sup>1</sup>**

Mineralwasser ist nicht gleich Mineralwasser. Welches Wasser enthält wieviel Kalzium?<sup>2</sup>

Mineralwasser	Kalzium (mg/100ml)		Kalzium (mg/100ml)
Adelbodner	58	Appenzell (Gontenbad)	11
Adello	53	Allegra	10
Eptinger (rot, grün, blau)	51	Henniez	10
Contrex	47	Vera	10
Valser Classic	42	Vichy-Célestins	10
Valser Naturelle	42	Aqua Lucerna	9
Aproz	36	Knutwiler	9
Ferrarelle	36	Swiss Mountain	9
M-Budget	31	Vittel	9
Cristallo (blau, grün, rot)	22	Arkina	8
Rhazünser	22	Evian	8
Passugger	21	Valser Silence	5
Badoit	19	Acqua Panna	3
San Pellegrino	18	Eden	3
Perrier	16	Zurzacher	2
Coop Swiss Alpina	16	Volvic	1
Cristalp (Saxon)	12		
Elmer	11	Hahnenwasser (Mittelwert CH)	7

**Fazit:** Bei einer empfohlenen Trinkmenge von **mehr als 2 Litern pro Tag** können Sie Ihren täglichen Kalziumbedarf im Idealfall bereits mit Mineralwasser decken.

**Referenzen:** 1) Hess B., Nephrolithiasis. Schweiz Med Forum 2001;1:1119-27, 2) Schweizer Nährwerttabelle 2015, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE