

Contenuto di calcio delle acque minerali



Profilassi da adottare contro i calcoli renali

Bevete abbastanza? Un apporto sufficientemente elevato di liquidi è fondamentale nella prevenzione dei calcoli renali – esattamente come un apporto quotidiano sufficiente di calcio.

>>> **Obiettivo: 1200 mg calcio/giorno¹**

Le acque minerali non sono tutte uguali. Quanto calcio contiene ogni acqua?²

Acqua minerale	Calcio (mg/100ml)		Calcio (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	Acqua del rubinetto (valore medio CH)	7

Conclusione: bevendo la quantità di liquidi raccomandata di **più di 2 litri al giorno**, nel migliore dei casi potete coprire il vostro fabbisogno quotidiano di calcio già con l'acqua minerale

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