

Arbeitsblatt Kalzium

1. Welche Empfehlung gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in Bezug auf Kalzium? (Kreuzen Sie die richtige Antwort an)

- a. Jugendlicher Mann (17 Jahre)
- | | |
|-------------------------------------|-------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 1200mg/ Tag |
| <input type="checkbox"/> | 900mg/ Tag |
| <input type="checkbox"/> | 0,5g/ Tag |
- b. Erwachsene Frau (34 Jahre)
- | | |
|-------------------------------------|-------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 1,0g/ Tag |
| <input type="checkbox"/> | 900mg/ Tag |
| <input type="checkbox"/> | 1400mg/ Tag |
-

2. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

- a. Wo in unserem Körper wird hauptsächlich Kalzium gespeichert?
- Knochen
- b. Welche Funktionen hat Kalzium in unserem Körper?
- hat einen entzündungswidrigen und blutungshemmenden Einfluss
 - beeinflusst die Erregbarkeit der Nerven und Muskeln
 - wirkt auf die Herzaktivität
 - ist an der Blutgerinnung beteiligt
 - beeinflusst die Durchlässigkeit (Permeabilität) der Zellmembran
 - sehr wichtig für Knochen und Zähne
-

3. Erklären Sie in eigenen Worten wie sich ein Kalziummangel auf den Körper auswirkt und welche Personen besonders gefährdet sind:

Die ersten Anzeichen für einen Kalziummangel sind Krämpfe. Bei einem längeren Mangel wird das Kalzium aus den Knochen aufgebraucht. Dadurch werden die Speicher im Körper geleert. Weitere Folgen sind eine Schwächung des Knochengerüsts und Osteoporose. Besonders betroffen sind Frauen nach der Menopause und Menschen die sich nicht ausgewogen ernähren.