

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie wollen etwas zum Erhalt und zur Verbesserung Ihrer Knochenfestigkeit tun und einer drohenden Osteoporose entgegenwirken. Bei der Osteoporosevorbeugung spielt die Ernährung eine genauso große Rolle wie bei bereits

bestehender Knochenbrüchigkeit. Worauf Sie deshalb bei Ihrer Ernährung besonders achten sollten, haben wir in diesem Handzettel für Sie zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

Ernährung bei Osteoporose

Unter Osteoporose versteht man eine vermehrte Brüchigkeit des Skeletts durch Entkalkung der Knochen, vor allem der Wirbelkörper. Sie tritt gehäuft bei Frauen nach den Wechseljahren auf, auch Männer über 50 Jahren leiden zunehmend an dieser Knochenkrankheit. Der Osteoporose liegt ein Ungleichgewicht zwischen Knochenaufbau und -abbau zugrunde, dabei spielen eine Reihe von Hormonen, das Vitamin D sowie der Calciumgehalt der Knochen und der Nahrung eine Rolle.

Risikosteigerung

Das Osteoporoserisiko steigt zudem durch zu wenig körperliche Belastung, Rauchen, Alkoholenuss, übertriebene Schlankheit und einseitige Ernährung. Durch die schleichende Entkalkung werden die Knochen brüchig und die Wirbelkörper sacken in sich zusammen. Knochenbrüche, Skelettverformungen und Schmerzen sind die Folge.

Basis für starke Knochen

Der wichtigste Baustein unserer Knochen ist das Calcium, Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung und den Einbau in die Knochen. Bereits in der Kindheit sollte deshalb durch eine ausreichende Calcium- und Vitamin-D-Aufnahme die Basis für eine stabile Knochenmasse gelegt werden.

Milch und Milchprodukte, insbesondere Hartkäse wie Emmentaler, Bergkäse oder Parmesan sind für die Versorgung mit diesen beiden Nährstoffen ideal. Bereits ein Glas Voll-

milch, 50g Emmentaler und ein Joghurt pro Tag decken den Calciumbedarf eines Erwachsenen. Daneben kommt Calcium auch in Grünkohl, Brokkoli, Lauch und Fenchel, in Vollkornprodukten, Samen, Ei, Fleisch und Fisch vor, jedoch in geringerer Konzentration und geringerer Verfügbarkeit.

Zur Bedarfsdeckung können auch gut calciumreiche Mineral- oder Heilwässer (>150 mg/l) beitragen sowie die Anreicherung von Soßen, Suppen und Cremes mit Milchpulver.

Die Calciumzufuhr sollte auf mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt werden, günstig ist zudem eine calciumreiche Abendmahlzeit.

Vitamin D

Vitamin D nehmen wir vor allem über Seefisch (Hering, Lachs, Heilbutt, Sardinen), Eigelb, Milch und Butter auf. Es kann aber auch über eine Vorstufe in unserer Haut durch Sonnenlicht selbst gebildet werden. Dosierte Sonnenbäder sind deshalb gut für unsere Knochen. Bitte vermeiden Sie dabei Sonnenbrand.

Verhalten und Lebensstil

Neben einer ausreichenden Calcium- und Vitamin-D-Zufuhr im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung können Sie dem Knochenabbau auch entgegenwirken, indem Sie sich regelmäßig körperlich bewegen, Alkohol meiden und nicht rauchen. Übermäßiger Eiweiß-, Kaffee- oder Schwarzteeconsum sowie der häufige Verzehr von Kleie, Rhabarber, Spinat, Mangold und Roter Bete verschlechtern eben-



Foto: contrastwerkstatt – Fotolia.com

Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser auf einen Calciumgehalt von mindestens 150 mg/l.

falls die Calciumbilanz. Sollte Ihr Arzt Ihnen Medikamente, Hormone, Schmerzmittel, Vitamin-D- oder Calcium- bzw. Fluorpräparate verschreiben, beraten wir Sie gerne hier in der Apotheke. Auch helfen wir Ihnen bei der Auswahl calciumreicher Heil- und Mineralwässer.

Apothekenstempel