



Ernährung bei Osteoporose (Knochenschwund)

Vor allem in der Vorbeugung und Vermeidung der Osteoporose spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Dies trifft nicht nur für ältere Menschen zu sondern gerade auch für Heranwachsende und junge Erwachsene.

Zur Vermeidung einer Osteoporose sowie auch bei bereits eingetretener Krankheit sind folgende Maßnahmen empfehlenswert:

Regelmäßig Bewegung und Sport, ausreichende Kalziumzufuhr, ausreichende Vitamin D Versorgung, Phosphatreiche Nahrungsmittel reduzieren, Kochsalzzufuhr beschränken, Untergewicht vermeiden, Vermeiden von Alkohol, Nikotin und übermäßig Koffein.

Was heißt das in der Praxis?

- Eine lebenslange ausreichende **Kalziumzufuhr** liegt bei 1000 – 1200 mg pro Tag. 300 mg Kalzium sind z.B. enthalten in 300 g Joghurt/Quark, 250 ml Milch, 30 g Hartkäse, 200 g Grünkohl, 300 g Broccoli, 400 g Kohlrabi. Kalziumreich sind auch einige Mineralwässer sowie mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte.
Aus Milchprodukten und Mineralwässern können ca. 30% des enthaltenen Kalziums vom Körper aufgenommen werden, aus Kalzium Tabletten ca. 20%.
- **Vitamin D reiche Lebensmittel** sind vor allem Fische (Hering, Aal, Lachs, Dorsch), Butter, Ei, Schweineleber. Zusätzlich wird Vitamin D aus Vorstufen unter Einwirkung von Sonnenlicht im Körper gebildet.
- **Phosphatreiche Lebensmittel** sind eher zu meiden, da durch hohe Phosphatspiegel vermehrt Kalzium ausgeschieden wird. Phosphatreich sind Fleisch, Schmelzkäse und Coca-Cola Getränke.
- **Kochsalz** verstärkt die Kalziumausscheidung über die Niere. Die tägliche Kochsalzzufuhr sollte nicht über 5 g liegen.
 - am Tisch nicht nachsalzen
 - möglichst keine Fertigprodukte verwenden
 - beim kochen sparsam salzen
 - zum würzen mehr Kräuter verwenden
- **Untergewicht vermeiden** da ein Body mass Index unter 19 kg/m² zu einem erhöhten Osteoporose Risiko führt.