



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose

Die Osteoporose beschreibt den krankhaft vermehrten Abbau von Knochengewebe. Die Knochen werden porös und verlieren Festigkeit und Stabilität. Die Ursachen für Osteoporose sind vielschichtig.

Zusammenhänge mit Nahrungsinhaltsstoffen sind bekannt für:

- Calcium
- Vitamin D
- Phosphor
- Oxalsäure
- Eiweiße.

Calcium

Zur Vorbeugung von Osteoporose wird eine Calciumzufuhr von 1000 mg pro Tag empfohlen. Bei bestehender Osteoporose sollte die Zufuhr 1200 –1500 mg täglich betragen. Calcium befindet sich hauptsächlich in Milchprodukten sowie in einer Reihe von Gemüsesorten (Bohnen, Kohlrabi, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl).

Die Aufnahme **fördern:**

Milchzucker

Apfel- und Zitronensäure

Vitamin D

Die Aufnahme **hindern:**

Phytinsäure

Oxalsäure

Phosphor

Förderlich ist es, calciumreiche Lebensmittel gleichzeitig mit milchzuckerhaltigen und apfel- und zitronensäurehaltigen Speisen zu verzehren. Dadurch verbessert sich die Calciumaufnahme im Darm. Oxal- und Phytinsäure behindern die Aufnahme. Oxalsäure findet sich z.B. in Spinat, Roter Bete und Schokolade, Phytinsäure in den Randschalen von Getreideprodukten. Phytinsäure wird allerdings durch das Backen unwirksam. Vitamin D ist nötig für den Rückbau von Calcium in die Knochen. Es findet sich in fetten

Salzwasserfischen, Eiern und Margarine. Vitamin D wird allerdings durch Sonnenlicht in der Haut aktiviert. Leider nimmt diese Fähigkeit der Haut ab einem Alter von ca. 50 Jahren ab. Der moderne Lebensstil erhöht die Aufnahme an Phosphor. Phosphor befindet sich in allen Fertiggerichten, Schmelzkäsesorten, Fleischwurst und Cola. Phosphor stört den Knochenstoffwechsel.

Praktische Tipps für den Alltag

1. Trinken Sie täglich einen ½ l fettarme Milch/Buttermilch/Molke/Dickmilch oder auch fettarmen Trinkjoghurt, und essen Sie 50 – 60 g fettarmen Käse. Damit ist Ihre tägliche Calciummenge schon fast gedeckt. Verteilen Sie die Milchportionen gleichmäßig über den ganzen Tag.
2. Essen Sie bevorzugt calciumreiches Gemüse z.B. Broccoli, Fenchel etc. (siehe oben). Verwenden Sie das Kochwasser mit.
3. Täglich zwei Portionen Obst in Kombination mit den Milchprodukten verbessern die Calciumaufnahme.
4. Vermeiden Sie täglichen Fleisch- und Wurstkonsum. In Fleisch und Wurst sind viel Phosphor und viel tierisches Eiweiß enthalten, dass die Calciumausscheidung fördert.
5. Die Kombination oxalsäurereicher Lebensmittel mit Milchprodukten ist ungünstig (z.B. Rhabarbergrütze mit Milch oder Spinat mit Käse überbacken). Besser ist es, diese Lebensmittel einzeln zu verzehren.
6. Bewegen Sie sich oft in der freien Natur. Dies fördert die Vitamin D-Produktion. Sport verbessert allgemein die Ernährung des Knochens. Lassen Sie sich von ihrem*ihrem Arzt*Ärztin beraten welche Sportart für Sie die beste ist.
7. Küchenkräuter enthalten oft viel Calcium z.B. Petersilie, Kresse, Kerbel, Schnittlauch. Sie schmecken gut und sparen Salz in der Küche ein.
8. Trinken Sie bevorzugt calciumreiche Mineralwässer. Dabei sollte ein Wasser mind. 300 mg Calcium pro Liter enthalten. Angaben finden Sie auf dem Etikett.
9. Kuchen und Gebäcke, gebundene Suppen, Soßen, Cremes und Kartoffelpüree können mit Magermilchpulver angereichert werden. 10 g enthalten immerhin 130 mg Calcium.