



Ernährung bei Osteoporose

Eine Osteoporose entwickelt sich meist schleichend, sodass Betroffene davon lange Zeit gar nichts merken. Was kann man tun, um einem Abbau der Knochen vorzubeugen? Kann man neben angemessener körperlicher Aktivität und Medikamenten überhaupt noch etwas tun, wenn die Knochenfestigkeit schon abgenommen hat? Ja! Durch Ihre Ernährung können Sie dazu beitragen, Ihre Knochen zu stärken – egal ob Sie vorbeugen möchten oder bereits unter Osteoporose leiden.¹

Bitte beachten Sie

Bei den folgenden Empfehlungen handelt es sich um allgemeine Empfehlungen für Risikogruppen. Dazu gehören Frauen nach der Menopause, ältere Menschen über 70 Jahre mit Diabetes oder einer Schilddrüsenüberfunktion sowie Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, die den Knochenstoffwechsel beeinflussen können. Diese Information finden Sie im Beipackzettel.

Im individuellen Fall kann das eine besser oder schlechter verträglich sein. Berücksichtigen Sie daher bitte ggfs. Ihre individuellen Unverträglichkeiten und mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten oder sonstigen Nahrungsergänzungsmitteln, die Sie zu sich nehmen. Stimmen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt oder persönlichen Berater bei CareLutions ab.

Vitamin D – das Sonnenvitamin

Vitamin D gehört zu den wenigen Vitaminen, die der Körper selbst herstellen kann. Unter Einwirkung von UV-B-Strahlung der Sonne kann es in der Haut aus Vorläuferstoffen gebildet werden. Empfohlen wird daher, täglich mindestens eine halbe Stunde draußen in der Sonne zu verbringen. Kann dadurch die empfohlene Tagesdosis von 20 µg/Tag⁴ nicht erreicht werden, kann es medikamentös ergänzt werden. Die Dosis sollte dabei mit Ihrem behandelnden Arzt individuell auf Sie und Ihre Situation abgestimmt werden.

Folsäure

Empfohlen wird die Aufnahme von 300 µg pro Tag.⁵ Enthalten ist es vor allem in:

- Grünem Gemüse
- Hülsenfrüchten
- Nüssen
- Vollkornprodukten
- Eigelb
- Leber
- Weizenkeimen
- Sojabohnen



Ernährung bei Osteoporose

Spurenelemente

Für den Knochenstoffwechsel wichtig sind z. B.:

- Vitamin K (grünes Blattgemüse, Spinat, Leber, Trockenfrüchte...).
- Magnesium (Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkorngetreide, Fisch...).
- Zink (mageres, rotes Fleisch, Geflügel, Vollkorn...).
- Carotinoide (Vorstufe zu Vitamin A. Rote Paprika, Karotten oder grünes Blattgemüse...).

Calcium – der wichtigste Knochenbaustein

Empfohlen werden insgesamt 1000 mg pro Tag.²

Calciumreiche Lebensmittel sind:

- Milchprodukte (Joghurt, Käse)
- Sojaprodukte (mit Kalzium angereichert) und Hülsenfrüchte
- Pseudogetreide (z. B. Quinoa, Amaranth)
- Grüne Gemüse (z. B. Broccoli, Okraschoten, Lauch, Fenchel, Sellerie, Kohl)
- Samen und Nüsse (z. B. Sesam, Chiasamen, Mohn, Para- und Haselnüsse)
- Kräuter (z. B. Petersilie, Dille)
- Mineralwasser mit mindestens 400 mg Calcium pro Liter und möglichst weniger als 200 mg Natrium³

Vermeiden Sie Calcium-Räuber:

- Oxalsäure (in Spinat, Mangold, Rhabarber, Tomaten, Kakao und Schokolade)
- Ballaststoffe (Phytinsäure - in der Außenhaut des Kornes)
- Phosphate (in Fleisch, Wurst, Schmelzkäse, E-Zusatzstoffen)
- Koffein
- Erhöhte Salz- und Eiweißzufuhr

Quellen:

1. Osteoporose Selbsthilfegruppe Dachverband e. V. (Hg.) (2018): Gesunde Ernährung bei Osteoporose. Gesund essen - bewusst ernähren. Online verfügbar unter <https://www.osd-ev.org/osteoporose/> (zuletzt abgerufen 09/18).
2. Aktion gesunde Knochen (Hg.) (2018): Ernährung bei Osteoporose. Österreichischen Gesellschaft für Gesundheit (ÖGG). Online verfügbar unter <http://www.aktiongesundeknochen.at/praevention/osteoporose-ernaehrung.html> (zuletzt abgerufen 09/18).
3. Deutsche Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet) (Hg.): Osteoporose - Ernährung. Online verfügbar unter <http://www.ernaehrung.de/tipps/osteoporose/osteo12.php> (zuletzt abgerufen 10/18).
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hg.): Vitamin D. Online verfügbar unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-d/> (zuletzt abgerufen 10/18).
5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hg.): Folat. Online verfügbar unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/folat/> (zuletzt abgerufen 10/18).