

Osteoporose – Was soll ich essen, was besser nicht?

Calciumreiche Ernährung:

Um einen ausreichenden Mineralstoffgehalt im Knochen erreichen zu können, ist eine gute Calciumzufuhr erforderlich. Zur Vorbeugung sollten Erwachsene täglich 1000mg Calcium und zur Therapie der Osteoporose 1200-1500mg Calcium täglich aufnehmen. Daher möglichst viel:

- Fettarme Milch und Milchprodukte
- Broccoli, Fenchel, Grünkohl und Lauch

Vitamin D - Zufuhr sicherstellen:

Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. In unserer Haut wird Vitamin D mit Hilfe von Sonnenlicht produziert. Dies setzt einen regelmäßigen Aufenthalt im Freien voraus. Verzehren Sie:

- 1-2 Fischmahlzeiten pro Woche. Bevorzugt Hering, Lachs, Heilbutt, Sardine und Tunfisch

Reichlich Vitamin K:

Vitamin K spielt eine aktive Rolle bei der Entwicklung der Knochenfestigkeit. Denken Sie an:

- Grünes Gemüse und Kohlgemüse

Normalgewicht anstreben und Untergewicht vermeiden:

Untergewicht ist ein Risikofaktor für Osteoporose. Ein leichtes Übergewicht (BMI 26-28) führt zu einer Mehrbelastung des Knochens (=Stimulus für Knochenaufbau).

Fleisch- und Wurstmahlzeiten auf 2-3 pro Woche begrenzen:

Eine hohe Zufuhr von Eiweiß aus Fleisch und Wurstwaren erhöht die Calciumausscheidung über die Nieren. Zugleich sind Fleisch und Wurstwaren keine Calciumlieferanten. Wesentlich günstiger wirken sich fettarme Milch und Milchprodukte sowie Käse auf die Knochenmasse und -festigkeit aus.

Oxalsäure einschränken:

Beim Verzehr von oxalsäurereichen Lebensmitteln bildet sich ein unlöslicher Komplex zwischen Calcium und Oxalsäure, sodass die Kalziumaufnahme im Darm vermindert wird. Meiden Sie Rhabarber, Spinat, Mangold und Rote Bete.

Kochsalz sparsam verwenden:

Eine hohe Kochsalzaufnahme kann die Calciumausscheidung über die Nieren erhöhen. Vermeiden Sie salzreiche Lebensmittel, wie gepökelte, geräucherte Fleischerzeugnisse, gesalzene Nüsse und Salzgebäck.

Getränke:

- calciumreiche Mineralwässer (>150mg Calcium pro Liter)
- calciumangereicherte Fruchtsäfte
- Koffeinhaltige Getränke in Maßen
- Alkoholische Getränke meiden

Für eine bessere Ausnutzung von Calcium aus dem Verdauungstrakt sollte die Calciumzufuhr über mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt werden. Besonders auf eine calciumreiche Spätmahlzeit ist zu achten, da die nächtlichen Knochenabbauprozesse hierdurch reduziert werden können. Die Behandlung der Osteoporose sollte immer aus einem Zusammenspiel von Ernährungstherapie, physiotherapeutischen Maßnahmen und medikamentöser Therapie bestehen. Zur Förderung des Knochenaufbaus ist körperliche Betätigung bevorzugt im Freien zusammen mit einer calciumreichen Ernährung empfehlenswert.