



Informationen zur Ernährung bei Osteoporose

Liebe Patientin, lieber Patient!

Die Osteoporose (Knochenschwund) betrifft eine Vielzahl von Menschen, meist Frauen jenseits der Menopause. Sie führt zu einem Abbau der Knochenbälkchen und somit zu einer vermehrten Bruchgefahr der Knochen. Dies äußert sich oftmals in einem sogenannten Sintern der Wirbelknochen und einer Größenabnahme und Buckelbildung bei der betroffenen Person, was meistens von starken Rückenschmerzen begleitet ist.

In der Ernährung bei Osteoporose ist insbesondere auf einen hohen Anteil an Calcium und Vitamin D zu achten. Erwachsene benötigen täglich 1000 mg an Calcium. Ein Glas Milch enthält vergleichsweise etwa 300 mg an Calcium. Auch in Mineralwasser ist ein recht hoher Anteil an Calcium enthalten (mit bis zu 150 mg/l). Das Vitamin D fördert unter anderem die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und die Calciumrückgewinnung aus der Niere, damit nicht zu viel davon ausgeschieden wird. Der Tagesbedarf an Vitamin D liegt bei 5 Microgramm. Damit das aufgenommene Vitamin D im Körper wirksam werden kann, ist die Einwirkung von Sonnenlicht auf die Haut notwendig. Hierfür sollten Arme und Gesicht mindestens 30 Minuten täglich der Sonne ausgesetzt werden. Fisch, Pilze, Eier sind recht gute Vitamin D Lieferanten. Sollte der Bedarf an Calcium und Vitamin D nicht über die Nahrung und ausreichend Sonnenlicht gedeckt werden können, ist es ratsam, auf entsprechende Präparate aus der Apotheke zurück zu greifen.

Weitere Wichtige Vitamine und Mineralstoffe bei der Osteoporoseernährung sind:

Bezeichnung	Tägliche Menge	Quellen
Vitamin A	0,8-1 mg	Leber, Lebertran, Eigelb, gelbe und rote Gemüse
Vitamin B6	1,2-1,5mg	Kartoffeln, Gemüse, Milch, Fleisch
Vitamin C	100mg	Zitrusfrüchte, Kiwi, Kartoffeln
Vitamin K	1 Microgramm/Kg Körpergewicht	Grünes Blattgemüse, Kohl
Fluor	3,1-3,8 mg	Fleisch, Nüsse, Muscheln, grüner Tee
Zink	7-10 mg	Fleisch, Milch, Getreideprodukte
Kupfer	1-1,5 mg	Fleisch, grünes Gemüse, Meerestiere, Nüsse, Hülsenfrüchte
Mangan	2-5 mg	Getreidekeime, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse

Weiterhin gibt es Nahrungsmittelbestandteile die eine gesunde Ernährung wieder zunichte machen können. Dazu zählt besonders das Phosphor. Zwar ist eine bestimmte Menge an Phosphor für den Knochenaufbau von Bedeutung, ein Zuviel daran schadet jedoch. Viel Phosphor findet man vor allem in Schmelzkäse, Brühwurst, Speiseeis und Colagetränken. Auch in Fastfood ist viel Phosphor enthalten.

Ebenso ist die mit der Nahrung aufgenommene Oxalsäure ein Negativfaktor. Sie verbindet sich im Darm mit dem Calcium und wird gemeinsam wieder ausgeschieden. Viel Oxalsäure ist in Rhabarber, Mangold, Rote Beete, Schnittbohnen und Kakao enthalten.