

Osteoporose

Bei der Osteoporose handelt es sich um eine Mineralstoffwechselstörung → gestört ist hier das Calcium und Phosphor. Es besteht ein krankhaftes Missverhältnis zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau, hierbei überwiegt der Knochenabbau. Die Zusammensetzung des Knochens verschlechtert sich, es kommt zu Veränderungen der Mikroarchitektur des Knochengewebes → der Knochen wird entkalkt. In unseren Knochen werden ständig Mineralstoffe, vor allem das Calcium, ein- und wieder ausgebaut. In jungen Jahren überwiegen die Aufbauvorgänge, deshalb nehmen die Knochenmasse und –dichte bis zum 30. Lebensjahr stetig zu und anschließend langsam wieder ab. Bei der Osteoporose wird der Knochen im Laufe der Jahre so weit abgebaut, dass er nicht mehr ausreichend trägt und schließlich bricht.

Ursachen:

- ✓ Mangel an Mineralsalzen
- ✓ Hormonumstellung während der Wechseljahre (es fehlen die Hormone Östrogen und Gestagen)
- ✓ Vitamin-D-Mangel
- ✓ Medikamenteneinnahme, besonders Cortison aber auch Abführmittel
- ✓ Übergewicht
- ✓ Bewegungsmangel
- ✓ Nikotin- und Alkoholkonsum

Knapp ein Viertel aller Frauen über 50 Jahren leidet an Osteoporose. Etwa 150 000 Knochenbrüche jährlich gehen auf das Konto dieser Knochenerkrankung, und nicht selten führen Knochenveränderungen durch Osteoporose zu starken Schmerzen und frühzeitiger Invalidität. Viele dieser Schicksale sind vermeidbar, denn der Osteoporose kann vor allem durch richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung vorgebeugt werden.

Die wichtigsten Ernährungsregeln

Achten Sie auf Ihre Calziaufnahme.

Calcium ist Baustein für Knochen und Zähne und dient deren Festigkeit.

Empfehlenswert bei Osteoporose: mind. 2000 mg/Tag.

Viel Calcium ist neben der Milch auch in Milchprodukten wie Käse (Vorsicht bei Schmelzkäse!), Buttermilch, Kefir und Joghurt enthalten. Bei Übergewicht sollten Sie hier auf die fettärmeren Varianten zurückgreifen.

Relativ calciumreich sind neben den Milchprodukten aber auch Hülsenfrüchte, besonders Sojabohnen, oder Getreide z.B. bei Vollkornbrot.

Bei dem grünen Gemüse sind als gute Calciumlieferanten Broccoli, Endivien, Fenchel, Grünkohl, Staudensellerie, Kohlrabi, Lauch, Kartoffeln und Wirsing zu nennen.

Bevorzugen Sie calciumreiche Mineralwässer mit mehr als 50 mg Calcium pro Liter.

Vitamin D

Vitamin D bewirkt eine erhöhte Calciumaufnahme aus dem Darm sowie seine Einlagerung in den Knochen.

Sein Provitamin ist unter der Haut und wird durch Licht, Luft und Sonne aktiviert, d.h. es wird so in Vitamin D umgewandelt.

Deshalb sollten Sie sich häufig im Freien aufhalten.

Vitamin C

Calcium wird besser aufgenommen und eingebaut, wenn unserem Körper genügend Vitamin C zur Verfügung steht.

Achten Sie deshalb immer auf eine ausreichende Zufuhr, z.B. durch Obst, Fruchtsaft oder Salate.

Phosphatarme Ernährung

Phosphor ist der Gegenspieler von Calcium, es verringert die Calciumaufnahme. Deshalb sollten Sie zuviel Fleisch, Wurst, Cola, schwarzen Tee sowie Schmelzkäse meiden.

Oxalsäure

Oxalsäure behindert die Calciumaufnahme, weil es das Calcium bindet. Begrenzen Sie deshalb den Genuss von oxalsäurereichen Lebensmitteln wie Spinat, Rhabarber und Mangold, aber auch von Schokolade und Nuss-Nougat-Produkten.

Phytin

Phytin hemmt die Aufnahme des Calciums aus dem Darm, deshalb sollten Sie auch phytinreiche Lebensmittel wie Kleie, frischem Müsli meiden. Unbedenklich ist Vollkornbrot.

Regelmäßige körperliche Bewegung

Bewegen Sie sich regelmäßig und treiben Sie Sport, denn dadurch wird der Knochenaufbau gefördert.

Eiweißkonzentrate

Meiden Sie Eiweißkonzentrate, wie sie der Sportler im Kraftsportbereich oder in Body-Building-Kreisen zum Aufbau seiner Muskulatur einsetzt. Insbesondere isolierte Proteine verursachen eine vermehrte Ausscheidung von Calcium über die Nieren. Eine normale Eiweißzufuhr hingegen fördert die Calciumaufnahme.

Übergewicht

Sollte bei Ihnen ein überhöhtes Körpergewicht vorliegen, ist eine Gewichtsabnahme ratsam, damit die Knochen nicht zusätzlich belastet werden.

Nachteilig sind außerdem übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, übermäßiger Kaffeegenuss (mehr als 3 Tassen täglich) und Abführmittel

Nahrungsmittelauswahl bei Osteoporose

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none">fettreiches Fleisch, z.B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speckfettreiche Wurst, z.B. Bratwurst, Mettwurst, Salami, Streichwurst, Brühwurst	<ul style="list-style-type: none">fettarme Fleisch- und Wurstsorten in kleinen MengenTipp: Ersetzen Sie Wurst überwiegend durch Käse oder überbacken Sie Fleischgerichte mit Käse
Fischwaren	<ul style="list-style-type: none">fettreiche Sorten, z.B. Aal, Karpfen, Makrele	<ul style="list-style-type: none">fettarme Sorten, z.B. Forelle, Scholle, Seelachs2-3 x Fisch pro Woche
Fett und Öle	<ul style="list-style-type: none">tierische Fette in größeren Mengen, z.B. Schweineschmalz	<ul style="list-style-type: none">Fette und Öle pflanzlicher Herkunft, z.B. Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, MaiskeimölButter in kleineren Mengen
Eier	<ul style="list-style-type: none">fettreiche Eierspeisen	<ul style="list-style-type: none">sonstige Eierspeisen
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none">fettreiche Milchprodukte, z.B. Sahne, Creme fraicheKäsesorten mit mehr als 45 % FettgehaltSchmelzkäse	<ul style="list-style-type: none">vorzugsweise fettarme Sorten, z.B. Magermilch, Magerjoghurt, Schnittkäse bis max. 45 % Fettgehalt

Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> • Spinat, Rhabarber, Mangold 	<ul style="list-style-type: none"> • sonstige Sorten • besonders kalziumreich: Broccoli, Grünkohl, Kohlrabi, Lauch, Fenchel, Kartoffeln, Staudensellerie,
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • Bratkartoffeln, Pommes frites 	<ul style="list-style-type: none"> • gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree,
Obst	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • alle Obstsorten • besonders kalziumreich: Erdbeeren, Orangen, Bananen
Getreide- produkte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> • Haferflocken, Kleie, Frischkornmüsli 	<ul style="list-style-type: none"> • sonstige Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> • größere Mengen Schokolade, Kakaopulver, Nussgebäck 	<ul style="list-style-type: none"> • sonstige Sorten
Gewürze		<ul style="list-style-type: none"> • alle Arten
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol und Kaffee in größeren Mengen • Cola 	<ul style="list-style-type: none"> • sonstige Getränke, fettarme Milchgetränke
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> • fettreich, z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen 	<ul style="list-style-type: none"> • dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und Alufolie, garen im Römertopf