

Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose

Nahrungsmittelauswahl

Unter Osteoporose versteht man einen **Verlust an Knochensubstanz**. Der langsam fortschreitende Prozess bewirkt eine Stabilitätsminderung des Knochens, was schließlich schon bei geringer Belastung zu Knochenbrüchen führen kann. Die **Beschwerden** sind im Anfangsstadium nur gering ausgeprägt (z. B. Rückenschmerzen) oder fehlen vollständig.

Hauptfaktoren für die Osteoporose sind eine erbliche Belastung und eine zu geringe Kalziumzufuhr über die Nahrung. Die Entstehung der Osteoporose wird außerdem gefördert durch Vitamin-D-Mangel, Mangel an weiblichen Geschlechtshormonen bei Frauen in den Wechseljahren, Bewegungsmangel, Rauchen, Alkoholmissbrauch und bestimmte Medikamente (z. B. Cortison).

Kalziumgehalt wichtiger Milchprodukte:

☛ ¼ l Milch	ca. 300 mg
☛ 1 Becher Jogurt (150 ml)	ca. 180 mg
☛ 250 g Quark	ca. 150 mg
☛ 100 g Frischkäse	ca. 80 mg
☛ 50 g Schnittkäse	300–500 mg
☛ 50 g sonstiger Käse	200–300 mg

Liegt bei Ihnen eine Unverträglichkeit von Milchprodukten und gleichzeitig ein hoher Kalziumbedarf vor, sollten Sie Kalzium in Form von Tabletten einnehmen. Sind bei Ihnen Nierensteine bekannt, ist jedoch Vorsicht geboten. In diesem Fall sollten Sie Ihren behandelnden Arzt zu Rate ziehen.

Trinken Sie Alkohol nur in kleineren Mengen, da Alkohol den Kalziumstoffwechsel beeinträchtigt.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

Die wichtigste Empfehlung für Sie ist, auf eine ausreichende Kalziumzufuhr zu achten. Der Kalziumbedarf liegt im Kindesalter bei 400 – 800 mg, im Alter von 11 – 24 Jahren bei ca. 1200 mg, im Erwachsenenalter bei 800 – 1000 mg, bei über 45-jährigen, in der Schwangerschaft und Stillperiode bei 1000 – 1500 mg und bei Personen mit Osteoporose bei ca. 1500 mg täglich. Als Kalziumspender eignen sich vor allem Milchprodukte, einige Gemüsearten sowie Mineralwasser. Eine Kalziumaufnahme von 1000 mg täglich können Sie in der Regel nur dann erreichen, wenn Sie dreimal täglich Milch (1/4 l) trinken oder ein Milchprodukt (z. B. Joghurt) verzehren.

Was sollten Sie noch wissen und beachten?

- ☛ Stellen Sie das Rauchen ein.
- ☛ Sorgen Sie für eine regelmäßige körperliche Bewegung, da diese den Kalziumeinbau in den Knochen fördert. Eine Überbeanspruchung ist aber gefährlich. Bei Bettlägerigkeit sollten Sie durch intensive Gymnastik einem Knochenverlust vorbeugen.
- ☛ Liegt bei Ihnen eine erhebliche Belastung oder eine nachgewiesene Osteoporose vor, sollte bei Frauen während und nach den Wechseljahren eine Behandlung mit weiblichen Geschlechtshormonen erfolgen, um einem weiteren Knochenverlust entgegenzuwirken. Diese Behandlung muss aber von Ihrem Frauenarzt überwacht werden.
- ☛ Andere Medikamente gegen Osteoporose sind für Sie nur in bestimmten Fällen sinnvoll und sollten nur nach fachärztlicher Rücksprache eingesetzt werden.

	Was ist nicht empfehlenswert?	Was ist empfehlenswert?
<i>Fleisch- und Wurstwaren</i>	fettreiches Fleisch (z.B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) fettreiche Wurst (z.B. Bratwurst, Brühwurst, Mettwurst, Streichwurst, Salami)	fettarmes Fleisch und magere Wurstsorten Tipp: Ersetzen Sie Wurst überwiegend durch Käse
<i>Fischwaren</i>		
<i>Fette und Öle</i>	fettreiche Sorten (z.B. Aal, Karpfen, Makrele)	fettarme Sorten (z. B. Forelle, Scholle, Seelachs)
<i>Eier und Eierprodukte</i>	tierische Fette in größeren Mengen (z.B. Schweineschmalz)	Fette und Öle pflanzlicher Herkunft, Butter in kleineren Mengen
<i>Milch- und Milchprodukte</i>	fettreiche Eierspeisen	sonstige Eierspeisen
<i>Gemüse und Salate</i>	fettreiche Milchprodukte (z. B. Sahne, Crème fraîche) fettreiche Käsesorten > 45 % Fettgehalt	vorzugsweise fettarme Sorten (z.B. Magermilch, Magerjogurt, Schnittkäse bis 45 % Fettgehalt)
<i>Kartoffeln</i>		alle Sorten, besonders kalziumreich sind Broccoli, Lauch, Kohlrabi Tipp: Salatsaucen mit Jogurt herstellen.
<i>Obst</i>	Bratkartoffeln, Pommes frites	gepökelte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln
<i>Getreideprodukte</i>		alle Sorten, besonders kalziumreich sind Erdbeeren, Feigen, Orangen
<i>Zucker- und Backwaren</i>	Haferflocken und Knäckebrot in größeren Mengen	sonstige Sorten
<i>Getränke</i>	größere Mengen an Schokolade, Nussgebäck, Kakaopulver	sonstige Sorten
<i>Zubereitung</i>	Alkohol in größeren Mengen	Mineralwasser (mit mind. 200 mg Ca/Liter), Tee, maximal 500 ml Kaffee/Tag
	fettreich (z. B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)	dünsten, dämpfen, grillen, kurz braten