Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Osteoporose

Stand
11/2016

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, zu glauben Osteoporose betreffe nur ältere Frauen. Zwar wird Osteoporose hormonell bedingt vor allem bei Frauen während oder nach den Wechseljahren festgestellt, aber auch männliche Senioren und zunehmend jüngere Männer und Frauen werden mit dieser Diagnose konfrontiert.

Die genauen Ursachen dafür sind nicht bekannt, jedoch trägt die "moderne" Lebensweise ihres dazu bei: Bewegungsmangel, zu wenig Aufenthalt im Freien und vor allem eine falsche Ernährung erhöhen das Osteoporose-Risiko.

Osteoporose geht mit einem Abbau der Knochensubstanz einher, die Knochen werden porös, verlieren an Festigkeit und Stabilität, verformen sich (z.B. Rundrücken). Knochenbrüche und heftige Rückenschmerzen sind die Folge, alltägliche Bewegungsabläufe, wie Stehen und Sitzen, werden zur Qual.

Wie kann man das Osteoporose-Risiko vermeiden?

Osteoporose entsteht vor allem dann, wenn der Körper mit zu wenig Calcium versorgt wird. Während des Wachstums müssen Kinder und Jugendliche das 30-35fache ihres "angeborenen" Calciumgehaltes einlagern. Eine ausreichende Calciumversorgung im Wachstum ist deshalb besonders wichtig. Je mehr Calcium der Knochen in jungen Jahren einlagert, desto geringer ist das Risiko an Osteoporose zu erkranken.

Aber auch Erwachsene jeden Alters müssen viel Calcium mit der Nahrung aufnehmen, damit die Knochen fest bleiben.

So ernähren Sie sich "knochenfreundlich":

- Trinken Sie täglich ½ l fettarme Milch (Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Joghurt) und essen Sie 50-60 g fettarmen Käse (ca. 2 Scheiben). Sie nehmen damit ca. 1000 mg Calcium zu sich und decken so bereits 75% der für Osteoporosekranke empfohlenen täglichen Calciummenge.
- Essen Sie bevorzugt calciumreiches Gemüse (z.B. Kohl, Fenchel, Brokkoli, Lauch).
- Essen Sie täglich calciumreiches, frisches Obst (z.B. Beerenobst), das auch reich an Vitamin C ist, welches die Calciumaufnahme aus dem Darm fördert.
- Würzen Sie reichlich mit frischen Kräutern wie Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel. Viele Kräuter sind calciumreich.
- Essen Sie wenig Fleisch, Wurst und Schmelzkäse und trinken Sie wenig Cola. Diese Lebensmittel enthalten reichlich Phosphate, durch das Calcium aus den Knochen heraus transportiert wird.
- Essen Sie wenig oxalsäurereiche Lebensmittel (z.B. Rhabarber, Spinat, Mangold, Kakao) und auch nicht solche mit Phytinsäure (z.B. in Getreiderandschichten), denn sie hemmen die Calciumaufnahme. Negativen Einfluss auf den Calciumstoffwechsel haben auch übermäßiger Alkohol-, Kaffee- und Schwarzteekonsum.
- Eine abwechslungsreiche Kost verhindert, dass sich solche für die Calciumaufnahme negativen Faktoren summieren, welche erst erst bei sehr einseitiger Kost zum Tragen kommen.
- Zur Aufnahme und Regelung des Calciumspiegels wird Vitamin D benötigt, das über die Nahrung aufgenommen wird (Hering, Lachs, Milch- und Milchprodukte, Eier) und auch in der Haut selbst gebildet wird, vorausgesetzt, Sonnenlicht wirkt auf die Haut ein. Deshalb ist viel körperliche Betätigung im Freien wichtig.
- Bewegungsmangel entkalkt die Knochen! Körperliche Bewegung fördert den Aufbau von Knochensubstanz und hemmt den Knochenabbau. Deshalb: in jedem Alter für ausreichend Bewegung im Freien sorgen.

Als optimal gelten folgende tägliche Calciumzufuhren (in mg):

- Kinder (1 - 15 Jahre): 600 - 1000
- Jugendliche (15 - 19 Jahre): 1200
- Erwachsene: 800 - 1000
- Schwangere, Stillende: 1200

Calciumgehalte einiger Lebensmittel (essbarer Anteil, in mg):

Milch, Milchprodukte

- 1 Becher Joghurt, 1,5% Fett, 150g: 171
- 1 Glas Milch, 1,5% Fett, 200 ml: 236
- 3 EL Parmesankäse, 30 g: 335
- 1 Portion Camembert, 45% Fett i. Tr., 60 g: 342
- 2 Scheiben Emmentaler, 45% Fett i. Tr., 60 g: 612

Brot

- 3 Scheiben Grahambrot, 150 g: 63
- 3 Scheiben Weizenvollkornbrot, 150 g: 95

Gemüse

- 1 Portion Weißkohl, Wirsing, 200 g: 92
- 1 Portion grüne Bohnen, 200 g: 114
- 1 Portion Gartenkresse, 75 g: 161
- 1 Portion Lauch, 200 g: 174
- 1 Portion Brokkoli, 200 g: 210
- 1 Portion Fenchel, 200 g: 218
- 1 Portion Grünkohl, 200 g: 424

Obst

- 1 Portion Himbeeren, 150 g: 60
- 1 Portion Brombeeren, 150 g: 66
- 1 Portion schwarze Johannisbeeren, 150 g: 69

Nüsse, Samen

- 2 El Sonnenblumenkerne, 20 g: 20
- 2 El Leinsamen, 20 g: 40
- 2 El Mandeln, 20 g: 50
- 2 El Sesamsamen, 20 g: 157
- 2 El Mohn, 20 g: 292