

## Eine aktive Lebensweise gegen Osteoporose

**Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichender Bewegung, vor allem bereits in der Jugend (bis 30 Jahren) ist eine wichtige Maßnahme zur Vorbeugung der Osteoporose, da ab 35 Jahren der Knochenabbau einsetzt. Je höher die Knochendichte in der Jugend, desto später wird die Frakturschwelle (Knochendichte zu der ein Bruch wahrscheinlich ist) erreicht. Nach der Menopause (Wechseljahre) kommt es zu einem weiteren Verlust von ca. 10 Prozent der Knochendichte.**

Eine ausreichende Zufuhr von Calcium ist eine wichtige Vorsorge. Diese kann gewöhnlich durch normale Nahrung gedeckt werden. Sollte eine Milchzuckerunverträglichkeit vorliegen kann auf Soja, lactosefreie oder Calcium-angereicherte (z. B. Saft, Calciumreiches Wasser) Lebensmittel zurückgegriffen werden.

	mg/dl pro Tag
Kinder und Jugendliche	< 4 Jahre: 600; < 7 Jahre : 1000 ; Heranwachsende: 1200
Erwachsene	1000
Schwangere und Stillende	1200-1400
Patienten mit entzündlichen Erkrankungen	1200

- Bei bestehender Überproduktion der Nebenschilddrüse und bei Nierensteinen mit Kalciumoxalat muss eine Überdosierung vermieden werden.
- Bei vorliegender Osteoporose und Adipositas sollte eine Gewichtsreduktion angestrebt werden, diese aber in erster Linie durch mehr Bewegung und einer leichten Calcium-reichen Diät.
- Phosphatreiche (Fast-food, Softdrinks) und fleischreiche Ernährung begünstigen eine Osteoporose.
- Nach einer Phase der Immobilität, entzündlichen oder aggressiven Erkrankungen (z. B. Krebs), kommt es physiologisch zu einem Abbau der Knochendichte, dieser muss durch Vitamin D und Calcium ausgeglichen werden.

- Bei einer Therapie mit Cortison sollte immer parallel eine Vitamin D- und Calciumgabe erfolgen.
- Rauchen und ausgeprägter Alkoholkonsum begünstigen eine Osteoporose.
- Calcium wird insgesamt schlecht im Darm aufgenommen.

<b>Förderlich wirken</b>
Citrat (in Früchten)
Lactat (in Milch)
Verteilung auf mehrere Portionen am Tag
Thiazide
> 30 min Aufenthalt im Freien (erhöht die Vitamin D-Produktion, ansonsten 400-800 IE als Tablette empfohlen)

<b>Ungünstig sind</b>
Oxalat (in Tee, Schokolade, Rhabarber)
Phosphat (in Fleisch, Schmelzkäse, Cola-Getränke)
Phytat (in Getreide)
Medikamente: Abführmittel, $\beta$ -Blocker, Cortison, Schilddrüsenhemmer, Epileptika
Alkohol, Zigaretten, Kaffee (in hohen Dosen)
Kochsalz (> 6g pro Tag)

Quelle:

M. Toeller und F. Gries, Ernährungsmedizin Auflage 3, S.569-579

Fachmann und Kraut, Lebensmittelmedizin für die Praxis Auflage 4

A. Adam, Ernährung bei Osteoporose von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin e. V. Kapitel 4, Seite 1-10

*Diese Zusammenfassung dient lediglich als Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.*