

Wir informieren: Ernährung bei Osteoporose

Turm Apotheke, Bahnhofstr. 5, Deisenhofen, T 6132714 | Apotheke am Kirchplatz, Kirchplatz 8b, Oberhaching, T 6135838



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie wollen etwas zum Erhalt und zur Verbesserung Ihrer Knochenfestigkeit tun und einer drohenden

Osteoporose entgegenwirken. Bei der Osteoporose Vorbeugung spielt die Ernährung eine genauso große Rolle wie bereits bei bestehender Knochenbrüchigkeit. Worauf Sie deshalb bei Ihrer Ernährung besonders achten sollten, haben wir Ihnen hier zusammengestellt. Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Team der Turm Apotheke und der Apotheke am Kirchplatz

Was ist Osteoporose

Unter Osteoporose versteht man eine vermehrte Brüchigkeit des Skeletts durch Entkalkung der Knochen, vor allem der Wirbelkörper. Sie tritt gehäuft bei Frauen nach den Wechsel-jahren auf, auch Männer über 50 Jahren leiden zunehmend daran. Der Osteoporose liegt ein Ungleichgewicht zwischen Knochenaufbau und -abbau zugrunde, dabei spielen eine Reihe von Hormonen, da Vitamin D sowie der Calciumgehalt der Knochen und der Nahrung eine Rolle.

Risikosteigerung

Das Osteoporoserisiko steigt zudem durch zu wenig körperliche Belastung, Rauchen, Alkoholgenuss, übertriebene Schlankheit und einseitige Ernährung und Diäten. Durch die schleichende Entkalkung werden die Knochen brüchig und die Wirbelkörper sacken in sich zusammen. Knochenbrüche, Skelettverformungen und Schmerzen sind die Folge.

Basis für starke Knochen

Knochen ist das Calcium, Vitamin D unterstützt die Aufnahme von

Calcium aus der Nahrung und den Einbau in die Knochen. Bereits in der Kindheit sollte deshalb durch eine ausreichende Calcium- und Vitamin D-Aufnahme die Basis für eine stabile Knochenmasse gelegt werden. Milch und Milchprodukte, insbesondere Hartkäse wie Emmentaler, Bergkäse oder Parmesan sind für die Versorgung mit diesen beiden Nährstoffen ideal. Bereits ein Glas Vollmilch, 50g Emmentaler und ein Joghurt pro Tag decken den Calciumbedarf eines Erwachsenen. Daneben kommt Calcium auch in Grünkohl, Brokkoli, Lauch und Fenchel, in Vollkornprodukten, Ei, Fleisch und Fisch vor, jedoch in geringer Konzentration. Zur Bedarfsdeckung können auch gut calciumreiche Mineral- oder Heilwässer. Die Calciumzufuhr sollte auf mehrere Mahlzeiten am Tag verteilt werden.

Vitamin D

Vitamin D nehmen wir vor allem über Seefisch (Hering, Lachs, Heilbutt, Sardinen), Eigelb, Milch und Butter auf. Es kann aber auch über eine Vorstufe in unserer Haut durch Sonnenlicht selbst gebildet werden. Aufenthalte im Freien sind deshalb gut für unsere Knochen. Bitte vermeiden Sie dabei Sonnenbrand.

Medikamente

Manchmal kann es auch notwendig sein, Vitamin-D und Calciumpräparate zusätzlich einzunehmen. Gerade bei Vitamin D kann es im Winter durch das fehlende Sonnenlicht dazukommen, dass der Körper nicht ausreichend selbst bilden kann. Wichtig ist es, den Vitamin-D Spiegel beim Arzt überprüfen zu lassen. Auch gibt es Menschen, die keine Milch- und Milchprodukte mögen oder aufgrund ihrer Ernährungsweise nicht essen. In diesen Fällen kann auch eine zusätzliche Calciumgabe sinnvoll

sein. Gerne beraten wir Sie über für Sie geeignete Präparate.

Verhalten und Lebensstil

Neben einer ausreichenden Calcium- und Vitamin D-Zufuhr im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung können Sie dem Knochenabbau auch entgegenwirken, indem Sie sich regelmäßig körperlich bewegen, Alkohol meiden und nicht rauchen. Übermäßiger Eiweiß-, Kaffee- oder Schwarzteeconsum sowie der häufige Verzehr von Kleie, Rhabarber, Spinat, Mangold und Roter Beete verschlechtern ebenfalls die Calciumbilanz. Sollte Ihr Arzt Ihnen Cortison, Hormone, Schmerzmittel, Vitamin-D- oder Calciumpräparate verschreiben, beraten wir Sie gerne hier in der Apotheke. Auch bei einer bereits bestehenden Osteoporose wirkt sich ein entsprechendes Verhalten positiv aus!

©Turm Apotheke

