

Ernährungsempfehlungen ...bei Osteoporose

Unter Osteoporose versteht man einen VERLUST AN KNOCHENSUBSTANZ. Der langsam fortschreitende Prozess bewirkt eine Stabilitätsminderung des Knochens, was schließlich schon bei geringen Belastungen zu Knochenbrüchen führen kann. Die BESCHWERDEN sind im Anfangsstadium nur gering ausgeprägt (z.B. Rückenschmerzen) oder fehlen vollständig.

HAUPTTRISIKOFAKTOREN für die Osteoporose sind eine erhebliche 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)

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 45jährigen, 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 und einige Gemüsearten. Eine Kalziumaufnahme von 1000 mg täglich können Sie in der Regel nur dann sicher erreichen, wenn Sie 3 mal täglich Milch (1/4 l) trinken oder ein Milchprodukt (z.B. Joghurt) verzehren.

Kalziumgehalt wichtiger Milchprodukte:

• ¼ l Milch	ca. 300 mg
• 1 Becher Joghurt (150 ml)	ca. 180 mg
• 250 g Quark	ca. 250 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.

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 einen 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 einen 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.

Nahrungsmittelauswahl

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren:	Fettreiches Fleisch (z.B. Schweinebraten, Ente, Gans). Fettreiche Wurstwaren (z.B. Bratwurst, Streichwurst, Salami)	Fettarme Fleisch- und Wurstsorten (TIP: Ersetzen Sie Wurst überwiegend durch Käse oder überbacken Sie Fleischgerichte mit Käse)
Fischwaren:	Fettreiche Sorten (z.B. Aal, Karpfen, Makrele)	Fettarme Sorten (z.B. Forelle, Scholle, Seelachs)
Fette und Öle:	Tierische Fette in größeren Mengen (z.B. Schweineschmalz).	Fette und Öle pflanzlicher Herkunft (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl) Butter in kleineren Mengen.
Eier:	Fettreiche Eierspeisen.	Sonstige Eierspeisen.
Milch und Milchprodukte:	Fettreiche Milchprodukte (z.B. Sahne, Crème fraîche. Fettreicher Käse (> 45% Fettgehalt)	Vorzugsweise fettarme Sorten (z.B. Magermilch, Magerjoghurt, Schnittkäse bis 45% Fettgehalt)
Gemüse und Salate:		Alle Sorten, besonders kalziumreich sind Broccoli, Lauch, Spinat, Bohnen, Kohlrabi (TIP: Salatsaucen mit Joghurt herstellen)
Kartoffeln:	Pommes frites, Bratkartoffeln.	Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln.
Obst:		Alle Sorten, besonders kalziumreich sind Erdbeeren, Feigen, Orangen, Rhabarber.
Getreideprodukte (Brot und Teigwaren, Reis):	Haferflocken und Knäckebrötchen in größeren Mengen.	Sonstige Sorten.
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren;	Größere Mengen an Schokolade, Nussgebäck, Kakaopulver.	Sonstige Sorten.
Getränke:	Alkohol in größeren Mengen.	Sonstige Getränke, vorzugsweise fettarme Milchgetränke
Art der Zubereitung:	Fettreich (z.B. fritieren, panieren, in Öl einlegen)	Dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten.