Ernährung bei Osteoporose

Ihre Apotheke informiert

Lieber Kunde, liebe Kundin!

Vorbeugend, aber auch, wenn bei Ihnen bereits eine Osteoporose diagnostiziert wurde, können Sie einiges selbst tun, den krankhaften Knochenabbau zu stoppen: Seien Sie körperlich aktiv, setzen Sie Gesicht und Arme täglich der Sonne aus und beherzigen Sie unsere Tipps zur „knochenfreundlichen“ Ernährung.

Calcium

- Calcium ist der wichtigste Baustoff für die Knochen.
- Sie decken den täglichen Bedarf am schnellsten, indem Sie täglich Milch, Joghurt und Käse verzehren – bevorzugt fettarme Varianten.
- Hartkäse wie Emmentaler, Greyerzer und Parmesan sind besonders calciumreich (ca. 800 – 1200 mg/100 g). Nutzen Sie diese zum Beispiel auch zum Überbacken.
- Calciumreiche Mineralwässer enthalten mindestens 150 mg/l Calcium.
- Gemüse wie Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Lauch und Kohlgemüse liefern Calcium.
- Damit der Mineralstoff optimal verwertet werden kann, sollten Sie calciumreiche Lebensmittel über den Tag verteilt verzehren.

Vitamin D

- Das fettlösliche Vitamin verbessert die Aufnahme von Calcium.
- Lachs, Hering, Makrele sind reich an Vitamin D.

- Die Zufuhr über die Ernährung reicht nicht aus. Wichtig ist, dass Sie täglich Sonnenlicht „tanken“, damit der Körper genug eigenes Vitamin D bilden kann.
- Haben Sie Zweifel, ob Sie ausreichend mit Vitamin D versorgt sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Eventuell sind Supplemente eine Alternative.

Weitere Vitamine

- Vitamin K, Vitamin B12 und Folsäure sind ebenfalls wichtig für eine gute Knochendichte.
- Kohl- und grüne Blattgemüse wie Spinat und Kopfsalat liefern Vitamin K und Folsäure.
- Milch und Milchprodukte sowie Fleisch sind gute Vitamin-B12-Lieferanten.

Knochenräuber

- Nikotin, Alkohol, Coffein und Speisesalz wirken negativ auf den Knochenaufbau. Konsumieren Sie diese daher mit Augenmaß.
- Statt Speisesalz können Sie zum Würzen beispielsweise Kräuter wie Petersilie verwenden.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift

DAS
PTA
MAGAZIN

aktuell
informativ
unterhaltsam