

Stark bis in die Knochen – Ernährung bei Osteoporose

1) OSTEOPOROSE:

- bedeutet Knochenschwund
- eine der häufigsten Erkrankungen bei Frauen im Alter
- Dabei wird Knochensubstanz abgebaut → Der Knochen wird dadurch schwach, instabil und brüchig.
- Verhältnis zwischen Frau und Mann liegt bei 3:1
- Nur ca. 25% aller Betroffenen wissen von ihrer Erkrankung
- Fast jede zweite Frau erleidet zumindest einen Knochenbruch aufgrund von Osteoporose
- ist die Krankheit fortgeschritten reicht oft schon ein Husten oder abruptes Hinsetzen damit es zu Wirbelkörper-Einbrüchen kommt.

2) TYPEN / EINTEILUNG:

- Primäre Typ 1 Osteoporose
- Primäre Typ 2 Osteoporose
- Sekundäre Osteoporose

3) DIAGNOSE:

- Dual-Röntgen-Absorptiometrie
- Quantitative CT
- standardisierte Ultraschalluntersuchung
- Anamnese

4) DIE WICHTIGSTEN VITAMINE UND MINERALSTOFFE bei Osteoporose und der Vorbeugung:

1. Vitamin D (Calciferol)

Vitamin D Spiegel im Blut sollte mind. 30ng/ml betragen – mittels Blutuntersuchung feststellbar

Tägliche Aufnahme 20µg – 50µg/d (800 – 2000 IE) (NICHT Überdosieren → sonst toxisch)

Wichtig auch für Aufnahme von Kalzium in den Körper.

Mittels Ernährung oft schwierig zu decken bei "üblicher" Ernährungsweise.

Vitamin D-haltige Lebensmittel auf 100g:

Lebertran:	330µg / 13.200 IE	Matjeshering geräuchert:	28µg / 1.120 IE
Bückling:	25µg / 1.000 IE	Sprotten geräuchert:	22µg / 880 IE
Lachs:	16µg / 640 IE	Miesmuscheln:	8µg / 320 IE
Dotter (Hühnerei):	6µg / 240 IE	Avocado:	3µg / 120 IE
Pilze:	2-3µg / 80-120 IE		

2. Kalzium

Kalzium ist der Baustoff der Knochen → Wichtig für die Stabilität und Festigkeit

Bei einer zu geringen Aufnahme löst der Körper das Kalzium aus den Knochen → Porosität steigt.

Mindestaufnahme pro Tag 1000mg – 1500mg sein. Nicht Überdosieren mittels Supplemente!

Kalziumhaltige Lebensmittel auf 100g:

Kalziumhaltige Mineralwässer: ab 150mg/Liter gilt ein Mineralwasser als Kalziumhaltig.

Hartkäse: 700 bis 1200mg (generell ist jede Art von Käse immer eine gute Kalziumquelle)

Frischmilchprodukte: 90 bis 150mg

bestimmte Gemüsesorten: 110 bis 700mg

Brennnessel (höchster Gehalt bei Gemüse/Pflanzen),

Brokkoli, Fenchel, Bohnen, Kichererbsen, Kohl, Kräuter, Blattspinat

Nüsse / Samen: 220 bis 1500mg - Chia, Mandel, Sesam, Mohn

Tages-Beispiel für eine ausreichende Aufnahme von Vitamin D und Kalzium:

Frühstück: 150g Johghurt, 40g Haferflocken, 50g Beerenobst

Mittags: 150g Lachsfilet, 200g Brokkoli, etwas Reis dazu

Abends: 125g Mozzarella mit 150g Tomaten

Tagsüber: ca. 2 Liter Kalziumreiches Mineralwasser