Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Osteoporose > Ernährung

1. Das Wichtigste in Kürze

Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung ist bei Osteoporose (Knochenschwund) von großer Bedeutung. Durch eine gesunde, Kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung sowie eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 und Magnesium kann der Osteoporose vorgebeugt bzw. der Knochenabbau gestoppt werden.

2. Kalzium

Eine ausreichende Kalziumzufuhr ist nicht nur für die Knochen, sondern auch für die Nerven und Muskeln wichtig. Verfügt der Körper nicht über ausreichend Kalzium, baut er dieses aus den Knochen ab. Um das zu vermeiden, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Erwachsene eine Kalziumzufuhr von etwa 1.000 mg täglich.

Wichtig ist jedoch, auch auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Magnesium zu achten (siehe unten). Denn nur dann kann das Kalzium aus dem Essen gut verwertet werden. Nur wenn die empfohlene Kalziumzufuhr durch die tägliche Nahrung nicht gewährleistet ist, sollten zusätzlich Kalziumpräparate (z.B. in Form von Brause- oder Kautabletten) eingenommen werden. Dabei ist jedoch darauf zu achten, nicht zu viel Kalzium einzunehmen, da dies die Gesundheit gefährden kann. Zu viel Kalzium im Blut wird als Hyperkalzämie bezeichnet und kann z.B. zu einem gesteigerten Durstgefühl, Übelkeit oder Nierensteinen führen. Eine Kalziumvergiftung kann durch Herzrythmus- oder Bewusstseinsstörungen sogar lebensgefährlich werden.

Als die besten Kalzium-Lieferanten gelten Milch und Milchprodukte – doch hier gibt es auch gegenteilige Meinungen. Einen aktuellen Artikel und hilfreiche Fakten zum Thema Milch bietet das WDR-Online Angebot Quarks unter www.quarks.de/gesundheit/darum-ist-milch-nicht-giftig .

Weitere gute Kalzium-Lieferanten sind z.B. kalziumreiches Mineralwasser, bestimmtes Gemüse, z.B. Grünkohl, Brokkoli, Rucola oder Fenchel, Hülsenfrüchte, z.B. Kichererbsen oder Soja-Bohnen, sowie bestimmte Nüsse und Samen, z.B. Mandeln, Haselnüsse oder Chiasamen.

2.1. Praxistipps

- Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) bietet unter www.gesundheitsinformation.de/kalziumrechner/ einen Kalziumrechner, mit dem Sie Ihre Kalziumzufuhr abschätzen können.
- Bestimmte Lebensmittel können die Aufnahme von Kalzium erschweren. Welche Lebensmittel bei Osteoporose deshalb besser gemieden werden sollten, finden Sie beim Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V. unter www.osd-ev.org > Therapie > Ernährung > Calcium-Räuber .
- Eine Liste des Kalziumgehalts verschiedener Lebensmittel finden Sie beim Deutschen Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet) unter www.ernaehrung.de > Ernährungstipps > Osteoporose > Ernährung: Calcium.

3. Magnesium

Auch Magnesium ist für die Knochendichte und das Knochenwachstum wichtig und unterstützt die Funktion von Muskeln und Nerven. Magnesium ist vor allem in Nüssen, Kernen (vor allem Kürbis- und Sonnenblumenkerne), Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide enthalten. Bei Obst und Gemüse enthalten Spinat, Kohlrabi und Bananen am meisten Magnesium.

Allerdings geht es nicht nur um die Aufnahme von Magnesium, sondern auch um die Verfügbarkeit im Körper oder ob Magnesium verstärkt ausgeschieden wird. Alkohol z.B. fördert die Ausscheidung von Magnesium.

4. Vitamin D

Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme aus dem Darm sowie die Einlagerung des Mineralstoffs in den Knochen. Nur wenige Nahrungsmittel, z.B. fettreicher Fisch, Leber und Eigelb, enthalten Vitamin D.

Vitamin D ist aber auch das einzige Vitamin, das der Körper mit Hilfe von UVB-Licht selbst bilden kann. Je nach Hauttyp reichen von April bis September 5–25 Minuten Aufenthalt im Freien aus, um den Tagesbedarf zu decken: Dafür müssen Arme, Beine und das Gesicht frei sein. Sonnenschutzcremes reduzieren zwar die Aufnahme, aber wer sich länger in der

Sonne aufhält, sollte auf jeden Fall einen Sonnenschutz auftragen, da über die Zeit immer noch genug Strahlen für die Vitamin-D-Produktion in die Haut gelangen.

Bei zu geringer Sonnenbestrahlung, vor allem im Winter und bei bettlägerigen Patienten, ist es sinnvoll, Vitamin D-Präparate einzunehmen (empfohlen werden 800–1.000 IE Vitamin D3 täglich). Im Vorfeld sollte der Blutserumspiegel ärztlich festgestellt werden. Denn auch bei der Einnahme von Vitamin D kann es zu einer Überdosierung und dann z.B. zu Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit kommen.

Wichtig: Bei einer medikamentösen Therapie der Osteoporose kann die empfohlene Dosierung für die Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr abweichen und sollte mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

5. Vitamin B12

Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 senkt das Risiko für Osteoporose, wird zur Bildung roter Blutkörperchen gebraucht und unterstützt die Zellbildung. Über einen hohen Vitamin-B12-Gehalt verfügen tierische Produkte wie Fleisch, Fische und Muscheln, z.B. Makrele, Hering oder Miesmuscheln. Auch bestimmte Käsesorten, wie Emmentaler oder Camembert enthalten einen vergleichsweise hohen Anteil an Vitamin B12. Im Rahmen einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung kann Vitamin B12 als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

6. Alkohol und Tabak

Generell sollte man bei Osteoporose möglichst nicht oder wenig rauchen oder Alkohol trinken.

Rauchen verschlechtert die Durchblutung und behindert damit den Knochenstoffwechsel. Zudem verstärkt es den Abbau von Östrogen, was das Osteoporoserisiko erhöht und früher eintreten lässt.

Alkohol schädigt die knochenaufbauenden Zellen und verschlechtert die Aufnahme von Mikronährstoffen (z.B. Kalzium, Magnesium, Vitamine). Außerdem wird nach Alkoholkonsum verstärkt Magnesium ausgeschieden.

7. Praxistipps

- Bei Osteoporose werden von den gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine **Ernährungsberatung** teilweise oder voll übernommen, wenn diese vom Arzt verordnet wurde und ein Kostenvoranschlag bei der Krankenkasse eingereicht sowie von dieser genehmigt wurde.
- Das Netzwerk-Osteoporose e.V. hat u.a. die Broschüren "Ernährung, Bewegung und Balance" und "Meine täglichen Vitamin- und Kalziumquellen" herausgegeben, die unter www.netzwerk-osteoporose.de > Infobereich kostenlos heruntergeladen werden können.

8. Verwandte Links

Ratgeber Osteoporose

Osteoporose

Osteoporose > Krankheit und Behandlung

Osteoporose > Mobilität und Hilfsmittel

Osteoporose > Bewegung - Training - Rehabilitation

Osteoporose > Pflege

Osteoporose > Behinderung

Osteoporose > Arbeit und Rente

Osteoporose > Finanzielle Hilfen

Sturzprophylaxe

Knochendichtemessung