Osteoporose > Ernährung

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 Osteoporose vorgebeugt bzw. der Knochenabbau verringert werden. Auf Rauchen und Alkohol sollte möglichst verzichtet werden. Die Krankenkasse übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für eine Ernährungsberatung bei Osteoporose.

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 Muskelschmerzen, Übelkeit oder Nierensteinen führen. Eine Kalziumvergiftung kann durch Austrocknung, Fieber oder Bewusstseinsstörungen sogar lebensgefährlich werden.

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.

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.

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.

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 mind. 800 I.E. (Internationale Einheiten) Cholecalciferol täglich, wobei 2.000–4.000 I.E nicht überschritten werden sollten. 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.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

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.

Rauchen und Alkohol vermeiden

Um die Gesundheit der Knochen zu schützen und das Risiko für Osteoporose zu verringern, sollte auf Rauchen und Alkohol verzichtet werden.

Rauchen verschlechtert die Durchblutung und verringert die Versorgung der Knochen mit wichtigen Nährstoffen. Dies führt zu einer verminderten Knochendichte und erhöht das Risiko für Knochenbrüche.

Auch Alkohol hat negative Auswirkungen auf die Knochengesundheit. Er hemmt die Aktivität der Osteoblasten, die für den Knochenaufbau verantwortlich sind, und stört den Vitamin D-Stoffwechsel, was zu einer Abnahme der Knochenmasse führt. Zudem fördert Alkohol eine verstärkte Kalziumausscheidung, was die Knochen weiter schwächt.

Praxistipps

- Eine **Ernährungsberatung** kann bei Osteoporose sinnvoll sein. Die gesetzliche Krankenkasse kann sich an den Kosten beteiligen. Die Voraussetzungen sowie die Höhe der Kostenübernahme unterscheiden sich je nach Krankenkasse. Wenn Sie eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen wollen, lassen Sie sich von ihrem Arzt formlos die medizinische Notwendigkeit bescheinigen und holen sich einen Kostenvoranschlag von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft. Reichen Sie beides bei Ihrer Krankenkasse ein und warten Sie auf eine Kostenzusage, bevor Sie mit der Beratung beginnen.
- Der Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V. bietet die Broschüre "Gesunde Ernährung bei Osteoporose" zum kostenlosen Download unter www.osd-ev.org > Osteoporose > Bibliothek > Broschüren > Gesunde Ernährung bei Osteoporose.

Verwandte Links

Osteoporose

Osteoporose > Krankheit und Behandlung

Osteoporose > Hilfsmittel - Wohnen

Osteoporose > Bewegung - Training - Rehabilitation

Osteoporose > Pflege

Osteoporose > Behinderung

Osteoporose > Arbeit und Rente

Osteoporose > Finanzielle Hilfen

Sturzprophylaxe

Knochendichtemessung

Leistungen der Krankenkasse

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg