

## Osteoporose > Ernährung

### 1. Das Wichtigste in Kürze

Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung ist bei Osteoporose von großer Bedeutung. Durch eine gesunde, kalzium- und Vitamin D-reiche Ernährung kann der Erkrankung vorgebeugt bzw. der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden. Auch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 und Folat vermindert das Risiko, an einer Osteoporose zu erkranken.

### 2. Kalzium

Eine ausreichende Kalziumzufuhr ist vor allem für Knochen, 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. Denn nur dann kann das Kalzium aus dem Essen gut verwertet werden. 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 Herzrhythmus- oder Bewusstseinsstörungen sogar lebensgefährlich werden.

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

Ob Milch- und Milchprodukte Knochenbrüchen entgegenwirken, oder diese im Gegenteil begünstigen, ist umstritten. 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](http://www.quarks.de/gesundheit/darum-ist-milch-nicht-giftig).

Bestimmte Lebensmittel können die Aufnahme von Kalzium erschweren. Welche Lebensmittel bei Osteoporose deshalb besser gemieden werden sollten, hat der Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V. unter [www.osd-ev.org](http://www.osd-ev.org) > Therapie > Ernährung > Calcium-Räuber zusammengefasst.

Eine Liste des Kalziumgehalts verschiedener Lebensmittel bietet das Deutsche Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet) unter [www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de) > Ernährungstipps > Osteoporose > Ernährung.

### 3. Magnesium

Auch Magnesium ist für die Knochendichte und das Knochenwachstum wichtig und unterstützt die Funktion von Muskeln und Nerven. Magnesium ist z.B. in Gemüse wie Erbsen, in Nüssen und in Vollkornprodukten aus Hafer oder Weizen enthalten.

### 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 und Eier, enthalten Vitamin D. Durch den Einfluss von UV-Licht kann der Körper aber einen Großteil des Bedarfs selbst bilden. Je nach Hauttyp und Jahreszeit reichen 5–25 Minuten Aufenthalt im Freien aus, um den Tagesbedarf zu decken. 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

<https://www.betanet.de/osteoporose-ernaehrung.html>

z.B. Fische wie Makrele oder Hering und Käse wie Emmentaler oder Camembert. Vitamin B12 kann im Rahmen einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung sehr gut als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

## 6. Folat

Bei Folat handelt es sich um ein Vitamin, das vor allem in Spinat, Grünkohl, Endiviensalat, Gurken, Tomaten, Spargel, Zitrusfrüchten, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fleisch und Innereien sowie in Hefe enthalten ist. Es unterstützt Wachstumsprozesse und die Zellteilung. Wird dieses Vitamin industriell hergestellt, wird es Folsäure genannt. Ein Folatmangel erhöht das Risiko für Osteoporose, daher sollte genügend Folat aufgenommen werden. Empfohlen wird eine Tageszufuhr von 300 µg.

## 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](http://www.netzwerk-osteoporose.de) > [Infobereich](#) > [Info-Material](#) > [Broschüren](#) kostenlos heruntergeladen werden können.

## 8. Verwandte Links

[Ratgeber Osteoporose](#)

[Osteoporose](#)

[Osteoporose > Allgemeines](#)

[Osteoporose > Mobilität und Hilfsmittel](#)

[Osteoporose > Sport und Rehabilitation](#)

[Osteoporose > Pflege](#)

[Osteoporose > Behinderung](#)

[Osteoporose > Arbeit und Rente](#)

[Osteoporose > Wohnen](#)

[Osteoporose > Finanzielle Hilfen](#)

[Osteoporose > Adressen](#)