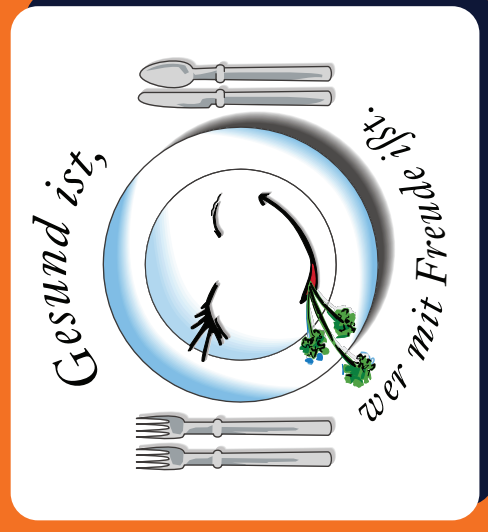


Richtig Essen als Osteoporose-Vorsorge

→ [Klick zum Inhaltsverzeichnis](#)



Richtig Essen als Osteoporose-Vorsorge

avomed

Kontakt

PRINT



Inhaltsverzeichnis

Was ist Osteoporose?

Wie entsteht Osteoporose?

Risikofaktoren

Knochenbilanz

Positiver Einfluß der Ernährung

Negativer Einfluß der Ernährung

Calcium

Calciumlieferanten

Austauschtabelle

Tipps für die Praxis

Rezeptvorschläge

Der avomed

Kontakt und Information

Was ist Osteoporose?

Osteoporose (Knochenschwund) ist die Diagnose, die heute bei Frauen während oder nach den Wechseljahren am häufigsten gestellt wird. Schon jede dritte Frau lebt aufgrund hormoneller Umstellungen nach dem 50. Lebensjahr mit Knochenschwund. Auch jüngere Frauen und Männer können jedoch durchaus an Osteoporose erkranken.

Bei der Osteoporose besteht ein krankhaft vermehrter Abbau bzw. verminderter Aufbau von Knochengewebe. Der Knochen wird porös und kann bereits bei geringster Belastung zusammenbrechen.

Wie entsteht Osteoporose?

Täglich gehen dem Körper etwa 300 mg Calcium durch Urin, Stuhl und Schweiß verloren. Diese Menge muß durch die Nahrung ersetzt werden. Wird dem Körper aber längere Zeit zu wenig Calcium über die Nahrung zugeführt, muß er es dem Knochen entziehen. Die Folge ist ein Verlust an Knochensubstanz.

Neben zu geringer Calciumzufuhr zählen weiters Hormonmangel (bedingt durch den »Wechsel« oder durch operative Entfernung der Eierstöcke), genetische Veranlagung, verschiedenste Lebensgewohnheiten (z. B. Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum) und nicht zu vergessen Bewegungsmangel zu den Risikofaktoren für Knochenschwund.

Risikofaktoren

Hormonmangel

Das weibliche Geschlechtshormon (Östrogen) schützt den Knochen vor einem vorzeitigen Abbau. Bei Östrogenmangel wird der Knochen schneller abgebaut, als aufgebaut. In den Wechseljahren oder nach operativer Entfernung der Eierstöcke wird weniger Hormon gebildet. Dies kann unter anderem zu Knochenschwund führen. Hier ist eine – dem genauen Bedarf entsprechende – Hormongabe durch den Arzt möglich.

Scheuen Sie sich nicht, in diesem Fall mit Ihrem Frauenarzt oder Internisten zu sprechen. Er steht Ihnen gerne zur Seite!

Genetische Veranlagung (und Körperbau)

Ist bei Familienangehörigen ersten Grades (Großmutter, Mutter, Tanten) eine Osteoporose bekannt, besteht ein erhöhtes Osteoporoserisiko. Weiters sind hellhäutige, blonde, blauäugige und magere Frauen, sowie Personen, die wenig Milchprodukte zu sich nehmen (z.B. Veganer,

Richtig Essen als Osteoporose-Vorsorge

Inhalt

Kontakt

PRINT



Personen mit Lactose-Intoleranz) vermehrt osteoporosegefährdet. Neben der Behebung des Hormonmangels, regelmäßiger Bewegung, Nichtrauchen und Alkoholverzicht, spielt die richtige Auswahl und Zusammensetzung der täglichen Kost eine große Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung der Osteoporose.

Rauchen und Alkohol

Rauchen senkt den Östrogenspiegel und führt somit zu Knochenschwund. Auch Alkohol schadet der Knochenstabilität! Am günstigsten ist es, vollkommen auf alkoholische Getränke zu verzichten. In keinem Fall sollten Sie aber mehr als 20 g Alkohol pro Tag zu sich nehmen (\approx 1 kleines Bier oder 1/4 Wein).

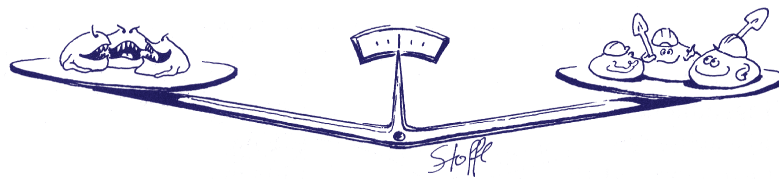
Bewegungsmangel

Der Knochen benötigt eine gewisse Belastung. Regelmäßige Bewegung kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern fördert auch den Knochenaufbau. »Die Dosis macht's, ob eine Medizin schadet. Es gilt: Mäßig Bewegung, aber dafür regelmäßig!« Nach diesem Motto bieten viele Institutionen schon Programme zum richtigen »Rücken-Turnen« an!



Knochenbilanz

Die Knochenbilanz beschreibt das Verhältnis zwischen den knochen-aufbauenden und den knochenabbauenden Zellen. Das Verhältnis sollte ausgeglichen sein:



Es gibt Mineralstoffe, die eine positive Wirkung auf die Knochenbilanz haben, dazu zählen Calcium und Magnesium.

Postiver Einfluß der Ernährung

Um eine optimale Calciumzufuhr und damit die Stabilität des Skelettes sicherzustellen, soll schon vom Babyalter an auf eine ausreichende Calciumzufuhr über die Nahrung geachtet werden.

Bis zum dreißigsten Lebensjahr wird somit eine möglichst große Knochenmasse gebildet, von der im Alter wiederum abgebucht bzw. gezehrt werden kann! Auch der Mineralstoff Magnesium hat einen positiven Einfluß auf den Knochenaufbau. Magnesium ist vor allem in Vollkornprodukten enthalten.

Negativer Einfluß der Ernährung

Fette, Kaffee, Alkohol, sowie Phosphor (ist z.B. in Kakao, Cola-Getränken, Nüssen, Schmelzkäse enthalten) und Oxalsäure (z.B. enthalten in Spinat, Rhabarber, Kakao) wirken entmineralisierend. Sie entziehen dem Knochen Mineralstoffe und werden daher auch als Calciumräuber bezeichnet.

Sie müssen Ihren Kindern den Frühstückskakao dadurch aber nicht vor-enthalten. Achten Sie jedoch darauf, daß neben Kakao auch andere Milchprodukte (z. Joghurt, Topfen) auf dem Speiseplan Ihres Sprößlings stehen.

Weiters fördert Alkohol die Calciumausscheidung über den Harn, wertvolles Calcium geht verloren. Phosphor, Oxalsäure und Fette bilden mit Calcium unlösliche Verbindungen – dadurch geht Calcium für den Organismus verloren, da es in dieser Form nicht aus dem Darm aufgenommen werden kann.

Calcium

Calcium macht nicht nur die Knochen hart, Calcium hilft auch beim Aufbau der Zähne. Es ist vor allem in Milch und Milchprodukten enthalten. Sie sind unsere wichtigsten Calciumlieferanten.

Bedenken Sie: Um den Calciumgehalt von 1 l Milch oder Joghurt aus pflanzlichen Lebensmitteln zu decken, müßten Sie beispielsweise 2,6 kg Weizenbrot, 1 kg Kartoffeln oder 4 kg Kopfsalat essen!

Voraussetzung für die Nutzung des Calciums ist das Vorhandensein von Vitamin D (enthalten in Fisch, Pilzen aber auch in der Milch), welches durch Sonneneinstrahlung auf die Haut aktiviert wird.

Der Tagesbedarf von Calcium liegt bei

Kindern	600 – 1000 mg
Jugendlichen	1200 mg
Erwachsenen	800 – 1000 mg
Schwangeren	1200 mg

Calciumlieferanten

Empfehlungen der DGE
Deutschen Gesellschaft für Ernährung 1999

Die besten Calciumlieferanten sind – wie bereits erwähnt – Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Buttermilch und Topfen.

Wer Milch und Milchprodukte nicht verträgt oder nicht mag, muß dies seinem Arzt unbedingt mitteilen, da in diesem Falle eine Deckung des Calciumbedarfs durch Mineralstoffpräparate notwendig ist.

Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten zwar Calcium, aber in viel zu geringen Mengen! Eine Deckung des Calciumbedarfs durch rein pflanzliche Kost bedarf einer besonderen Kenntnis der Nahrungsmittelzusammensetzung. Die Gefahr einer Unterversorgung ist sehr groß, was besonders für das kindliche Skelett ein großes Risiko bedeutet!

Eine rein *vegetarische* oder *vegane* Kost, also ohne Milch oder Milchprodukte, birgt ein nicht zu verachtendes Risiko in sich, wohingegen eine pflanzliche Kost mit Ei und Milch (*ovolactovegetabile Kost*) aus ernährungswissenschaftlicher Sicht unbedenklich ist.

Das folgende Beispiel zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Tagesbedarf an Calcium durch Milch und Milchprodukte erreichen können.

Richtig Essen als Osteoporose-Vorsorge

Inhalt

Kontakt

PRINT



Der Tagesbedarf an Calcium ist mit folgenden Produkten abgedeckt:

1/4 l Milch/Buttermilch
= 275 mg Ca

1 Becher (250 g)
Joghurt
= 300 mg Ca

2 Scheiben (à 30g)
Gouda-Käse
= 240 mg Ca

Austausch und
Erweiterung sind
möglich!

AUSTAUSCHTABELLE

1 Portion (150 g) Broccoli
= 170 mg Ca

1 Portion (150 g) Fenchel
= 163 mg Ca

1 Portion (150 g) Kohl
= 318 mg Ca

1 Portion (100 g) Sojabohnen
= 201 mg Ca

1 Portion (100 g) weiße Bohnen
= 113 mg Ca

1 Portion (50 g) Mandeln
= 126 mg Ca

1 Portion (150 g) Lauch
= 130 mg Ca

Quelle: Die große GU-Nährwerttabelle, 1996/97



Noch einige Tipps für die Praxis

Probieren Sie einmal Käse oder Topfenaufstriche
statt Butter auf's Brot!



Mineralwasser ist nicht gleich Mineralwasser!
Bevorzugen Sie calciumreiches!

Achten Sie beim Einkauf darauf (rund 300 mg Calcium/Liter)!



Aus Buttermilch und Joghurt lassen sich
hervorragende Salatdressings herstellen!



Buttermilch und Joghurt eignen sich auch gut als Jause!



Die optimale Nutzung des Calciums wird vermindert durch viel
Kaffee, Cola-Getränke (phosphorreich) und fettreiche Kost
mit viel Fleisch und Wurst !



Durch Zugabe von Trockenmilchpulver können Sie
gebundene Suppen und Saucen mit Calcium anreichern!



REZEPTVORSCHLAG

Topfennockerln

1 Ei
20 g Zucker
1 Pr.... Salz
250 g Magertopfen (230 mg Ca)
8 g Maizena
Zimt zum Bestreuen

Dotter mit Magertopfen glattrühren und mit Zucker abschmecken. Eiklar mit Salz zu steifem Schnee schlagen und zusammen mit Maizena der Dottermasse unterheben. Nockerln formen, in kochendes Salzwasser einlegen und zugedeckt auf kleiner Flamme garziehen lassen. Mit Zimt bestreuen und eventuell mit Himbeermus servieren.

Guten Appetit!



REZEPTVORSCHLAG

Kräuteraufstrich

150 g Magertopfen
3 EL ... Buttermilch
1 EL ... Kräutermischung
20 g Zwiebel
Salz und Knoblauch

Jägeraufstrich

150 g Magertopfen
5 EL ... Buttermilch
4 Blatt Schinkenwurst
4 Blatt Edamerkäse
20 g Zwiebel
Pfeffer, Paprika, Kapern, Salz

Alle Zutaten verrühren und mit Gewürzen abschmecken.
Guten Appetit!



REZEPTVORSCHLAG

Bananenmilchmix

500 ml ... Buttermilch

2 Bananen

Kokosflocken, Zitrone

Erdbeermilch

500 ml ... Buttermilch

1 Tasse Erdbeeren

gehackte Pistazien

Joghurtdrink

250 g Naturjoghurt

500 ml ... Mineralwasser

Obst nach Saison

Alle Zutaten im Standmixer pürieren.



REZEPTVORSCHLAG

Pfirsich Melba

*80 g Magertopfen
2 EL ... Buttermilch
wenig Vanillezucker
1 Pfirsichhälfte
2 EL ... Himbeermark*

Den Magertopfen mit Buttermilch glattrühren und mit etwas Vanillezucker abschmecken. Eine Pfirsichhälfte in einem Dessert-schüssel anrichten, mit der Topfenmasse überziehen und mit dem Himbeermark verzieren.

Guten Appetit!



REZEPTVORSCHLAG

Buttermilchgelee mit Banane

1 Banane

150 ml ... Buttermilch

Zitronensaft, Vanilleschote

1 1/2 Blatt Gelatine

Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen (5 Minuten). Buttermilch mit Geschmackszutaten und zerdrückter Banane abschmecken. Die Gelatine gut ausdrücken, im Wasserbad auflösen und vom Herd nehmen. Die kalte Buttermilch zur warmen Gelatine rühren. Ein Puddingförmchen kalt ausschwemmen, die Masse einfüllen und im Kühlschrank mindestens 3 Stunden kaltstellen. Vor dem Stürzen das Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen.

Guten Appetit!

Der **avomed**

Arbeitskreis für Vorsorgemedizin in Tirol
wurde 1984 von der Tiroler Ärztekammer als
eigenständiger, gemeinnütziger Verein mit
dem Ziel gegründet, gesundheitsfördernde
und präventive Programme für die Tiroler
Bevölkerung durchzuführen.