



Knochengesunde Ernährung leicht gemacht

Ein Ratgeber zu den wichtigsten Nährstoffen
gegen Osteoporose



STADAPHARM
Menschen. Therapien. Perspektiven.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

was unsere Knochen Tag für Tag leisten, erscheint uns oftmals selbstverständlich – es scheint ganz klar, dass sie dauerhaft stark sind. Das jedoch ist ein Irrtum: Schätzungen zufolge leiden über sechs Millionen Menschen in Deutschland an Osteoporose.¹

Bei dieser Stoffwechselerkrankung der Knochen geht zunehmend Knochensubstanz verloren, eine erhöhte Bruchanfälligkeit ist die Folge. Nach einem Bruch wachsen die Knochen nur langsam wieder zusammen.

Diesen Prozessen können Sie jedoch entgegenwirken – eine wichtige Rolle spielt hier die Ernährung. Denn einige Nährstoffe sind entscheidend für gesunde Knochen. Mit ihnen können Sie sowohl einer Osteoporose vorbeugen als auch das Fortschreiten einer bereits vorhandenen Erkrankung entscheidend verlangsamen.

Knochenfreundlich zu essen und zu trinken ist schmackhaft und leichter als man denkt. Auf den nächsten Seiten haben wir die wichtigsten Informationen für Sie zusammengestellt.

Alles Gute!

Ihr STADAPHARM Team

1) Hadji P, Klein S, Gothe H, Häussler B, Kless T, Schmidt T, Steinle T, Verheyen F, Lindner R: The epidemiology of osteoporosis - Bone Evaluation Study (BEST): an analysis of routine health insurance data. Dtsch Arztebl Int 2013; 110(4):52-7.DOI: 10.3238/arztebl.2013.0052

DER KNOCHEN – STÄNDIG IM UMBAU

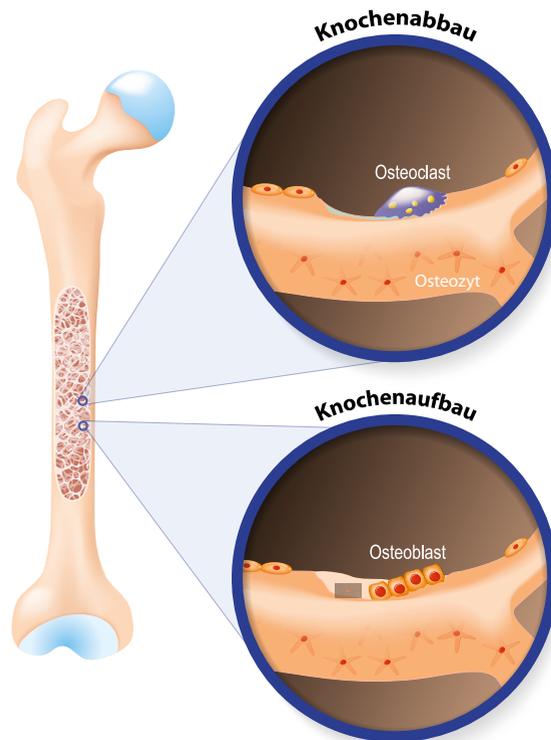
Knochen ist lebendes Gewebe, in dem permanent Umbauprozesse stattfinden. Zwei unterschiedliche Zelltypen spielen dabei die Hauptrollen:

- **Osteoblasten bauen Knochensubstanz auf.**
- **Osteoklasten bauen Knochensubstanz ab.**

Ein vollständiger Ab- und Wiederaufbauprozess eines Knochenbereichs dauert drei bis vier Monate.² Die Osteoblasten stellen dabei die Grundsubstanz des Knochens her und sorgen dafür, dass diese durch Einlagerung von Mineralien dicht und hart wird. Wie gut diese Mineralisierung erfolgt, hängt von verschiedenen Faktoren ab – vor allem von der Verfügbarkeit von Kalzium und Phosphat im Blut.

Bei der Osteoporose ist der Knochenstoffwechsel nicht mehr im Gleichgewicht, es wird mehr Knochensubstanz abgebaut als aufgebaut. Dadurch verliert der Knochen allmählich seine Festigkeit. **Da sich aber auch bei Menschen mit Osteoporose die Knochensubstanz ständig erneuert, können sie zu jeder Zeit positiv auf die Knochenfestigkeit einwirken.** Einen wichtigen Beitrag leistet hier die Ernährung. Wird das Knochengewebe mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt, kann dies das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Wer noch nicht erkrankt ist, beugt über eine bewusste Ernährung aktiv vor.

Die Lebensmittelauswahl bietet also eine ganz besondere Chance!



VOLLWERTIG ESSEN FÜR GESUNDE KNOCHEN

Damit die permanenten Auf- und Abbauprozesse im Knochen reibungslos ablaufen, sind nicht nur die „Bausubstanzen“ wie Kalzium und Phosphat nötig, sondern auch zahlreiche weitere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Besonders wichtig sind hier die Vitamine A, C, D, K, B12 und Folsäure, die Spurenelemente Fluor, Zink, Kupfer und Mangan sowie der Mineralstoff Magnesium.

All diese Nährstoffe können Sie Ihrem Körper über eine gesunde, vollwertige Ernährung liefern. Dabei können Sie sich an den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren, die Sie ausführlich auf den Seiten **14** und **15** dieser Broschüre finden.

Mit Blick auf die Knochengesundheit sollten Sie zusätzlich folgende Regeln beachten:

- Verzehren Sie **überwiegend basenreiche Kost**, also Obst, Gemüse, Salate, Soja- und Vollkornprodukte. Dadurch halten Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht, der unter anderem wichtig für die Knochen ist.
- Achten Sie auf eine **ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D**.
- **Vermeiden Sie den übermäßigen Verzehr von Kalziumräubern** (mehr dazu erfahren Sie auf den Seiten **10** und **11**)

UNTERGEWICHT: BESSER NICHT!

Muskeln und Knochen stehen in einem engen Zusammenhang – die Muskeln üben eine Zugwirkung auf die Knochen aus, die wiederum den Knochenaufbau anregt. Eine Abnahme der Muskelmasse wirkt sich daher auch auf die Knochenmasse aus: Untergewicht ist ein wesentlicher Risikofaktor für Osteoporose. Da ein geringes Körpergewicht automatisch mit verringerter Muskelmasse einhergeht, wirken bei Menschen mit Untergewicht weniger Zugkräfte auf die Knochen. Diäten sollten daher nur dann gemacht werden, wenn sie medizinisch notwendig sind – nicht aufgrund von Schlankheitsidealen.

²) Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V., Themenbereich Knochenumbau (bone remodeling), www.osd-ev.org/osteoporose/knochen/knochenumbau (letzter Zugriff 24.01.2020)

KALZIUM MACHT DIE KNOCHEN FEST

Der Mineralstoff Kalzium ist entscheidend für starke Knochen – er wird in Verbindung mit Phosphat als so genannter Kalziumapatit in die Grundstruktur eingelagert und gibt dem Knochen seine Festigkeit. **Ein sehr großer Anteil des im Körper vorhandenen Kalziums ist im Skelett gebunden** – etwa 99 Prozent.³ Dennoch ist die Knochenfestigkeit nicht die einzige Aufgabe des Minerals – **Kalzium ist ebenso entscheidend für die lebenswichtigen Funktionen von Nerven und Muskeln sowie die Regulation der Körperzellen.** Hierfür ist ein stabiler Kalziumspiegel im Blut wichtig. **Ist die Konzentration im Blut zu niedrig, nutzt der Körper die Knochen als Kalziumquelle, um den Spiegel im Blut zu erhöhen.** Dadurch entsteht im Knochen ein Mangel an Kalzium, der ihn auf Dauer „weicher“ werden lässt – er wird spröde und weniger stabil, eine Osteoporose entsteht.

Kalziumzufuhr im Fokus

Wenn Sie Ihren Kalziumspiegel im Blut ausreichend hoch halten, wird Ihr Körper nicht auf Ihre Knochen als Kalziumreserve zugreifen müssen.

Für eine ausreichende Versorgung sind verschiedene Faktoren wichtig – Basis ist natürlich eine kalziumreiche Ernährung. Da viele Lebensmittel nur relativ wenig Kalzium enthalten, ist eine gezielte Auswahl wichtig.

Besonders kalziumreich sind z.B.⁴

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalziumgehalt pro Portion
Emmentaler Käse (45% F i. Tr.)	1 Scheibe (30 g)	412
Grünkohl (gegart)	200 g	358
Parmesan (40 % F i.Tr.)	3 Eßlöffel (30 g)	353
Fettarme Milch (1,5 % Fett)	250 g	295
Gouda (45 % F i.Tr.)	1 Scheibe (30 g)	287
Spinat (gegart)	200 g	280
Rucola	große Schale (70g)	112
Buttermilch	200 g	218
Joghurt (1,5 % Fett)	150 g	171
Brokkoli (gekocht)	200 g	174
Haselnüsse	30 g	45
Paranüsse	8 Stück (ca. 30 g)	52

3) Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V., Themenbereich Calcium: Der wichtigste Knochen-Baustein. <https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/calcium> (letzter Zugriff 24.01.2020)

4) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Themenbereich Wissenschaft, Weitere Publikationen: [faqs/calcium/](https://www.dge.de/faq/calcium/) (letzter Zugriff 02.01.2020)

Auch einige Mineralwässer sind eine gute Kalziumquelle – wählen Sie ein Wasser mit mehr als 150 mg/l. Die genauen Angaben finden Sie auf dem Etikett der Flasche. Kalzium wird erwiesenermaßen besonders effektiv vom Körper genutzt, wenn es über den Tag verteilt in kleineren Mengen zugeführt wird. Das Trinken von Mineralwasser ist dafür optimal geeignet.



Im Alltag können verschiedene Ursachen dazu führen, dass die Kalziumaufnahme dauerhaft zu gering ist – zum Beispiel ein wenig abwechslungsreicher Speiseplan oder Diäten. Eine zu geringe Kalziumaufnahme kann die Folge sein. Sie können Ihre Zufuhr über die zusätzliche Einnahme von nicht zu hoch dosierten Kalzium-Tabletten ergänzen (z. B. 1.000 mg/Tag). Bei einer bereits vorhandenen Osteoporose wird die Einnahme von Kalzium und Vitamin D von Leitlinien⁶ empfohlen. Mehr zur Rolle von Vitamin D erfahren Sie auf den Seiten **8** und **9**.

WER BRAUCHT WIE VIEL KALZIUM?⁵

Der tägliche Kalziumbedarf richtet sich nach dem Lebensalter:

Kinder zwischen 1 und 12 Jahren	600 – 1.100 mg, je nach Alter
Jugendliche bis unter 19 Jahren	1.200 mg
Erwachsene jeden Alters, auch mit Osteoporose	1.000 mg

Eine hohe Kalziumzufuhr kann das Risiko für Nierensteine erhöhen. Sollten bei Ihnen schon einmal Nierensteine aufgetreten sein, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

5) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Themenbereich Calcium, <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/calcium> (letzter Zugriff 24.01.2020)

6) Dachverband der Deutschsprachigen Wissenschaftlichen Osteologischen Gesellschaften e.V. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern. Langfassung 2017. AWMF-Register-Nr. 183/001. Online abrufbar unter [awmf.org](https://www.awmf.org/) (letzter Zugriff 19.2.2020)

VITAMIN D – UNVERZICHTBAR FÜR DIE KNOCHEN

Vitamin D wird oft auch als das „Sonnenvitamin“ bezeichnet. Das liegt daran, dass **eine Vorstufe des Vitamin D bei Sonnenschein in der Haut gebildet** wird. Wichtig ist hier die UV-B-Strahlung des Sonnenlichts. **Vitamin D ist maßgeblich daran beteiligt, dass Kalzium effektiv in die Knochen eingelagert wird.** Außerdem **verbessert es die Kalziumaufnahme** aus der Nahrung, **reguliert den Kalziumgehalt im Blut** sowie die Kalziumausscheidung über den Urin, wirkt positiv auf die Funktion von Muskeln und Nerven und kann das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen verringern.

Viele sind unterversorgt

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist trotz der scheinbar einfachen „Beschaffungsweise“ über den Aufenthalt im Freien bei vielen Menschen nicht gewährleistet. Das hat verschiedene Gründe: So haben zum Beispiel **ältere Personen eine verminderte Fähigkeit zur Vitamin-D-Produktion.** Auch **Sonnenschutzmittel wirken der Bildung entgegen** – schon ab Lichtschutzfaktor 8 ist die Vitamin-D-Produktion beinahe vollständig verhindert.⁷ **Und in den Herbst- und Wintermonaten hat die Sonnenstrahlung nur etwa 25% ihrer Kraft.**

Über einen einfachen Bluttest kann Ihr Arzt herausfinden, ob bei Ihnen ein Vitamin-D-Mangel vorliegt. Falls ja, können Sie diesen über die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten einfach ausgleichen.



Lebensmittel mit Vitamin D

Nur wenige Lebensmittel enthalten relevante Mengen Vitamin D, und viele von ihnen stehen nicht täglich auf dem Speiseplan. Die beste Quelle für Vitamin D aus der Nahrung sind bestimmte fetthaltige Fischarten, unter anderem Hering, Lachs und Aal. Auch Butter, Eier, Leber und Speisepilze liefern Vitamin D.

In Deutschland nehmen die Menschen täglich durchschnittlich nur 2-4 Mikrogramm Vitamin D über die Nahrung auf, was 120 bis 200 IE und damit höchstens einem Fünftel des täglichen Bedarfs entspricht.



Zufuhrempfehlungen für Vitamin D

Verschiedene Fachgesellschaften – darunter die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und der Dachverband Osteologie – empfehlen eine tägliche zusätzliche Einnahme von 20 Mikrogramm bzw. 800 IE – in Kombination mit Kalzium. Dies gilt besonders für Personen mit Lichtmangel, z.B. durch häufigen Aufenthalt in Innenräumen, wenig Sonne in den Wintermonaten oder bei hohem Sonnenschutz im Sommer.^{8,9}

7) National Institutes of Health / NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin D Fact Sheet for Health Professionals. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/> (letzter Zugriff 04.02.20)

8) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Themenbereich Vitamin D, www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-d (letzter Zugriff 24.01.2020)

9) Dachverband Osteologie e.V., Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei Männern ab dem 60. Lebensjahr und postmenopausalen Frauen. Leitlinie des Dachverbands der Deutschsprachigen Wissenschaftlichen Osteologischen Gesellschaften e.V. 2014. www.dv-osteologie.org/uploads/Leitlinie%202017/Finale%20Version%20Leitlinie%20Osteoporose%202017_end.pdf (letzter Zugriff 24.01.2020).

KALZIUM-RÄUBER STÖREN DAS GLEICHGEWICHT

Verschiedene Substanzen können sich negativ auf den Knochenstoffwechsel auswirken. Daher sollten bestimmte Lebens- und Genussmittel nur in Maßen verzehrt werden.

Phosphat

Zwar ist Phosphat genau wie Kalzium ein Baustein des Knochens – zusammen geben die beiden Stoffe dem Knochen seine Festigkeit. Doch es kommt auf das Verhältnis an: **Ein Zuviel an Phosphat verringert die Kalziumaufnahme aus der Nahrung, sodass der Kalziumspiegel im Blut sinkt.** Damit steigt wiederum das Risiko, dass die Knochensubstanz als Kalziumvorrat genutzt wird, was die Knochenfestigkeit gefährdet.

Empfehlenswert ist ein Kalzium-Phosphat-Verhältnis von etwa 1:1. Viele Menschen nehmen jedoch deutlich mehr Phosphat auf, was das Gleichgewicht stört. **Meiden Sie daher Lebensmittel mit viel Phosphat wie Fertiggerichte, Fast Food, Chips, Cola und Limonaden, Schmelzkäse, Schweinefleisch und Wurstwaren mit Phosphatzusatz.** Auf den Verpackungen erkennen Sie Phosphat an den Bezeichnungen E338, E339, E340, E341, E450 a-c.



Oxalsäure

Die Oxalsäure geht mit Kalzium eine unlösliche Verbindung ein und **verhindert, dass der Mineralstoff vom Körper aufgenommen werden kann.** Daher sollten die entsprechenden Lebensmittel nur ab und zu verzehrt werden: **Spinat, Mangold, Rhabarber und Rote Beete,** aber auch **Kakao** und **Schokolade.** Da Kakao jedoch meist in Verbindung mit kalziumreicher Milch und Schokolade nur in geringen Mengen verzehrt wird, sind diese beiden Lebensmittel nicht so kritisch zu betrachten wie die genannten Gemüsesorten.



Kochsalz

Viel Koch- bzw. Speisesalz in der Nahrung fördert eine vermehrte Ausscheidung von Kalzium über den Urin und ist daher – neben verschiedenen anderen gesundheitsschädigenden Effekten – auch schlecht für die Knochengesundheit. Die Salzmenge können Sie deutlich reduzieren, indem Sie kreativ andere Kräuter und Gewürze nutzen. Auch Parmesan gibt vielen Speisen eine angenehme Würze und erhöht gleichzeitig den Kalziumgehalt deutlich – doppelt gut für Ihre Knochen!



Alkohol

Wie bei vielen Genussmitteln kommt es beim Alkohol auf die Dosis an. **Ein Zuviel gefährdet die Knochengesundheit gleich auf mehrfache Weise:** Die Aufnahme von Kalzium, Vitamin D, Mineralstoffen und Spurenelementen im Darm ist vermindert, der Vitamin-D-Stoffwechsel wird gestört und wie alle Zellen werden auch die knochenaufbauenden Zellen durch übermäßig viel Alkohol geschädigt. Trinken Sie daher Alkohol nicht regelmäßig und nur in Maßen.



Rauchen

Nikotin fördert den Knochenabbau und wirkt dem Aufbau entgegen. Darüber hinaus verringert es das Hungergefühl. Die Folge ist oft eine niedrigere Nahrungsaufnahme, was einerseits Osteoporose förderndes Untergewicht zur Folge haben kann und andererseits leicht zu einem Nährstoffmangel führt. Auf das Rauchen sollten Sie daher ganz verzichten.



LEBENSMITTEL VOLL AUSKOSTEN

Wenn Sie mit Ihrer Ernährung so viele Nährstoffe wie möglich bekommen wollen, können Sie einiges tun: Von der Auswahl beim Einkaufen über die Lagerung und Verarbeitung zu Hause bis hin zur Aufbewahrung fertiger Speisen.



Frisch ist meist erste Wahl

Wenn Sie Obst und Gemüse einkaufen, können Sie sich an einer einfachen Faustregel orientieren: **Wählen Sie die Sorten, die aus Ihrer Region stammen und gerade Saison haben.** So bekommen Sie Ware, die möglichst reif und daher mit optimalem Nährstoffgehalt geerntet wurde. Kurze Transportwege bedeuten kurze Lagerzeiten und damit wenig Verlust der wertvollen Inhaltsstoffe. Zusätzlich tragen Sie mit Ihrem Einkauf zum Umweltschutz bei.

Wenn Sie etwas kaufen möchten, das gerade nicht verfügbar ist – z.B. in den Wintermonaten – ist Tiefkühlware eine gute Alternative. Durch Schockfrostung bleiben die Nährstoffe weitgehend erhalten. Wählen Sie hier jedoch Obst- und Gemüsesorten, die pur ohne Gewürzmischungen und Saucen eingefroren wurden. Letztere enthalten oft viel Salz, Fett und Zusatzstoffe.

Eingemachte Früchte und Gemüse liefern oft deutlich weniger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als Frisch- und Tiefkühlware, dafür aber meist unerwünschte Inhalte wie z.B. Zucker. Ausnahme sind hier Sauerkraut und Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen oder Bohnen – sie alle erhalten ihren Wert. **Falls Sie zu Eingemachtem greifen, wählen Sie Konservendosen statt Glasbehälter: Durch das Tageslicht verliert Ware im Glas zusätzlich Nährstoffe.**

Auf die Weiterverarbeitung kommt's an

Viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind lichtempfindlich und/oder wasserlöslich. Das bedeutet, dass Nährstoffe z.B. an Schnittstellen des Gemüses ins Wasch- oder Kochwasser ausschwemmen können. Mit ein paar einfachen Tricks können Sie dafür sorgen, dass es möglichst viele Nährstoffe es auch in Ihr fertig zubereitetes Essen schaffen.

Lagerung:

- Bewahren Sie frische Lebensmittel wie Gemüse und Salat **im Kühlschrank** auf.
- Achten Sie bei bereits geschnittener Ware darauf, dass sie lichtgeschützt ist, z.B. durch eine Dose oder Abdeckung

Säubern:

- **Waschen Sie Obst und Gemüse nur kurz, aber gründlich, und VOR dem Zerkleinern**
- Waschen Sie die Ware erst unmittelbar, bevor Sie sie weiterverarbeiten

Kochen:

- Verwenden Sie beim Kochen von Gemüse wenig Wasser und nutzen Sie das Kochwasser zur Zubereitung von Saucen.
- Kochen Sie das Gemüse nur so lange wie nötig – bissfest reicht!
- Halten Sie Speisen möglichst nicht lange warm. Falls Sie erst später essen, lassen Sie das Gekochte lieber zunächst erkalten und wärmen es dann kurz wieder auf.
- Dünsten ist eine besonders schonende Zubereitungsweise.
- **Wenn Sie zu viel gekocht haben, frieren Sie die Reste ein. So bleiben die Nährstoffe besser erhalten als bei langer Lagerung im Kühlschrank.**

NOCH EIN WORT ZU FERTIGGERICHTEN

Fertiggerichte und Fast Food versprechen schnellen Genuss ohne großen Aufwand. Für die Gesundheit sind sie jedoch gleich mehrfach schädlich: Sie enthalten oftmals große Mengen an Salz, Phosphat, Zucker und Fett, dafür aber relativ wenig Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Für das Wohl Ihrer Knochen und Ihres ganzen Körpers sollten Sie daher darauf verzichten.

Wenn es doch einmal sein muss, lohnt ein genauere Blick auf die Packung: Die Inhaltsstoffe scheinbar vergleichbarer Produkte können sich deutlich unterscheiden.

VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT¹⁰

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung, mit denen Sie Ihren Körper und damit Ihre Knochen ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen können. Einzige Ausnahme ist hier das Vitamin D.

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.



3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600g pro Woche.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus resultierende Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z.B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.



STADAPHARM GmbH
Stadastraße 2-18
61118 Bad Vilbel

Menschen. Therapien. Perspektiven.



Knochengesunde Ernährung leicht gemacht



STADAPHARM
Menschen. Therapien. Perspektiven.

AUF EINEN BLICK: DIE WICHTIGSTEN PUNKTE ZUR KNOCHENGESUNDEN ERNÄHRUNG



Basenreiche Kost

(Obst, Gemüse, Soja- und Vollkornprodukte)



Gute Kalziumzufuhr

(Milch und Milchprodukte, Grünkohl, Brokkoli, Rucola, Hasel- und Paranüsse)



Ausreichen Vitamin D

(Hering, Lachs, Aal, Butter, Eier, Leber, Speisepilze)



Phosphat

(Fertiggerichte, Fast Food, Chips, Cola, Schmelzkäse, Schweinefleisch)



Oxalsäure

(Spinat, Mangold, Rhabarber, Rote Beete)



Kochsalz



Alkohol / Nikotin

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass Ernährung ein sehr individuelles Thema ist. Viele Faktoren, wie beispielsweise die Einnahme von Medikamenten oder weitere Erkrankungen beeinflussen Ihren Nährstoffbedarf. Besprechen Sie daher Ihre Ernährung mit Ihrem Arzt.