

# Ernährung bei Osteoporose

## Ihre Apotheke informiert

Lieber Kunde, liebe Kundin!

Vorbeugend, aber auch, wenn bei Ihnen bereits eine Osteoporose diagnostiziert wurde, können Sie einiges selbst tun, den krankhaften Knochenabbau zu stoppen: Seien Sie körperlich aktiv, setzen Sie Gesicht und Arme täglich der Sonne aus und beherzigen Sie unsere Tipps zur „knochenfreundlichen“ Ernährung.

### Calcium

- Calcium ist der wichtigste Baustoff für die Knochen.
- Sie decken den täglichen Bedarf am schnellsten, indem Sie täglich Milch, Joghurt und Käse verzehren – bevorzugt fettarme Varianten.
- Hartkäse wie Emmentaler, Greyerzer und Parmesan sind besonders calciumreich (ca. 800 – 1200 mg/100 g). Nutzen Sie diese zum Beispiel auch zum Überbacken.
- Calciumreiche Mineralwässer enthalten mindestens 150 mg/l Calcium.
- Gemüse wie Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Lauch und Kohlgemüse liefern Calcium.
- Damit der Mineralstoff optimal verwertet werden kann, sollten Sie calciumreiche Lebensmittel über den Tag verteilt verzehren.

### Vitamin D

- Das fettlösliche Vitamin verbessert die Aufnahme von Calcium.
- Lachs, Hering, Makrele sind reich an Vitamin D.

- Die Zufuhr über die Ernährung reicht nicht aus. Wichtig ist, dass Sie täglich Sonnenlicht „tanken“, damit der Körper genug eigenes Vitamin D bilden kann.
- Haben Sie Zweifel, ob Sie ausreichend mit Vitamin D versorgt sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Eventuell sind Supplemente eine Alternative.

### Weitere Vitamine

- Vitamin K, Vitamin B12 und Folsäure sind ebenfalls wichtig für eine gute Knochendichte.
- Kohl- und grüne Blattgemüse wie Spinat und Kopfsalat liefern Vitamin K und Folsäure.
- Milch und Milchprodukte sowie Fleisch sind gute Vitamin-B12-Lieferanten.

### Knochenräuber

- Nikotin, Alkohol, Koffein und Speisesalz wirken negativ auf den Knochenaufbau. Konsumieren Sie diese daher mit Augenmaß.
- Statt Speisesalz können Sie zum Würzen beispielsweise Kräuter wie Petersilie verwenden.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apotheke+  
marketing

D A S M A G A Z I N

Oktober 2016