

## Gesunde Ernährung bei Osteoporose

### Osteoporose-bewusste Ernährung

Essen Sie weniger Fleisch, Wurst, Salz und Fett – dafür mehr grünes Gemüse und Obst. Grundsätzlich gilt auch bei Osteoporose: Sie dürfen alles essen. Auch ruhig mal „sündigen“, wenn es der Seele gut tut. Es kommt, wie immer im Leben, auf das richtige Maß an.

Besonders wichtig für die Knochengesundheit sind auch Spurenelemente wie z. B.

- Vitamin K (grünes Blattgemüse, Spinat, Leber, Trockenfrüchte)
- Magnesium (Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkorngetreide, Fisch)
- Zink (mageres, rotes Fleisch, Geflügel, Vollkorn)
- Carotinoide (Vorstufe zu Vitamin A, Rote Paprika, Karotten oder grünes Blattgemüse)

Um Kalzium auch gut verwerten zu können, braucht der Körper ausreichend **Vitamin D**. Dieses wird bei Sonneneinstrahlung auf die Haut vom Körper selbst gebildet, aber auch mit der Nahrung (z. B. Fisch) aufgenommen.

Mit folgenden Nahrungsmitteln können Sie Ihren täglichen Kalziumbedarf gut abdecken:

- Milchprodukte (Joghurt, Käse)
- Sojaprodukte (mit Kalzium angereichert) und Hülsenfrüchte
- Pseudogetreide (z. B. Quinoa, Amaranth)
- Grünes Gemüse (z. B. Broccoli, Okraschoten, Lauch, Fenchel, Sellerie, Kohl)
- Samen und Nüsse (z. B. Sesam, Chiasamen, Mohn, Para- und Haselnüsse)
- Kräuter (z. B. Petersilie, Dill)
- Mineralwasser (achten Sie auf die Inhaltsstoffe)

Achten Sie auf diese Kalziumräuber:

- Oxalsäure (in Spinat, Mangold, Rhabarber, Tomaten, Kakao und Schokolade)
- Ballaststoffe (Phytinsäure – in der Außenhaut des Kornes)
- Phosphate (in Fleisch, Wurst, Schmelzkäse, E-Zusatzstoffen)
- Koffein
- erhöhte Salz- und Eiweißzufuhr