
Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43

69120 Heidelberg

Telefon: 06221 -472887

Telefax: 06221- 473159

www.praxis-arends.de

Ratgeber Osteoporose

Schutz durch richtige Ernährung

Die empfohlenen Referenzwerte für die Kalzium-Zufuhr liegen für Kinder (10 bis 15 Jahre) bei 1100 bis 1200 mg pro Tag, für Jugendliche (15 bis 19 Jahre) bei 1200mg und für Erwachsene bei 1000mg pro Tag.

Mit täglich 2 Scheiben Edamer (50g), 1 Becher fettarmem Joghurt (150ml), 1 Portion Brokkoli (200g) und ½ Liter kalziumhaltigem Mineralwasser kann die empfohlene Zufuhr von 1000mg Kalzium für den gesunden Erwachsenen erreicht werden.

Versorgung mit Vitamin D und Vitamin K sicherstellen

Wichtig: Vor allem bei Senioren wird häufig ein Mangel an Vitamin D festgestellt, der die Kalziumaufnahme aus dem Darm verschlechtert.

Wann Vitamin D substituieren?

Ältere Patienten sind häufig nicht in der Lage, eine ausreichende Sonnenlichtexposition zur körpereigenen Vitamin-D-Synthese zu erreichen. Hier sollte großzügig die Indikation gestellt werden, zumal dadurch auch die Muskelfunktion und Sturzrate günstig beeinflusst werden. Auch Fehlernährung und Stoffwechselerkrankungen erhöhen die Frakturrisiko und sollten entsprechend therapiert werden. Medikamente, wie Kortikoidsteroiden mit einer täglichen Gabe (z.B. Prednisolon-Dosen über 5 mg) erhöhen das Frakturrisiko enorm.

Untergewicht vermeiden, ausreichend Kalzium zuführen

Zur Prävention der Osteoporose ist auf eine bedarfsgerechte Energie- und Proteinzufuhr zu achten. Untergewicht sollte vermieden werden.

Kalziumreiche Gemüse wie Brokkoli, Fenchel, Grünkohl und Lauch verzehren. Kohlgemüse, grüne Blattgemüse sowie Kopfsalat sind ebenfalls gute Lieferanten für Vitamin K. Auch die Verzehrsmenge eines Lebensmittels muss berücksichtigt werden.

Die Kalziumzufuhr sollte auf mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt werden. Wichtig ist vor allem eine kalziumreiche Spätmahlzeit, da hierdurch die nächtlichen Knochenabbauprozesse reduziert werden können.

Phosphate rauben Kalzium

Kalziumhaltiges Mineralwasser (>150mg Kalzium/L) kann ebenfalls zur Bedarfdeckung beitragen. Empfehlenswerte Getränke sind auch mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte. Drei bis vier Tassen Bohnenkaffee täglich sind erlaubt. Höherer Kaffeekonsum steigert die Kalziumausscheidung über die Nieren. Colagetränke sind ungünstig, weil sie sehr viel Phosphate enthalten, die körpereigenes Kalzium binden. Dies gilt auch für Fleisch- und Wurstwaren, aber auch in Schmelzkäse findet man Phosphate. Bei den Gemüsen ist aus demselben Grund bei Spinat und Rhabarber Vorsicht geboten. Unter den Näschereien zählen Schokolade zu den größten Kalziumräubern.

Mit Kochsalz sparen

Die Kochsalzaufnahme sollte 5 bis 6g pro Tag nicht übersteigen, da Natriumchlorid dosisabhängig die Kalziumverluste über die Niere erhöht. Salzreiche Lebensmittel wie gepökelte, geräucherte Fleischerzeugnisse, gesalzene Nüsse oder Salzgebäck sind zu meiden. Wenn Salz, dann jodiertes Speisesalz verwenden.