



# Ernährungstipps bei Osteoporose

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

## Grundlagen

Unsere Knochen unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau. Überwiegt der Abbau, kann sich im Laufe der Zeit eine Osteopenie, und schließlich eine Osteoporose entwickeln.

Osteoporose bedeutet so viel wie poröser Knochen. In Folge nimmt die Neigung von Knochenbrüchen (Frakturen) zu.

Häufig tritt die Osteoporose mit zunehmendem Alter auf. Am häufigsten betroffen sind Frauen nach der Menopause.

Mit unserer Ernährung können wir unsere Knochengesundheit positiv beeinflussen.

## Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.  
Trinken.  
Gesundheit leben.

MO	08:30 - 11:30 Uhr
DI/DO	08:30 - 11:30 Uhr
	14:00 - 15:00 Uhr
FR	08:00 - 10:00 Uhr



[www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung](http://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung)

## Worauf Sie achten können

- Achten Sie darauf, dass Sie täglich 1000 Milligramm Kalzium mit der Nahrung aufnehmen.
- Milch und Milchprodukte sollten täglich verzehrt werden, insbesondere Hartkäse (Parmesan, Bergkäse, Emmentaler, ...).
- Vertragen Sie keine Milch aufgrund des Milchzuckers (Lactose), bieten sich laktosefreie Produkte an, die ebenfalls Kalzium enthalten.
- Trinken Sie Mineralwasser mit über 120 Milligramm Kalzium pro Liter (z. B. Alpquell, Astoria, long life, Radenska, Juvina und andere).
- Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter Wasser bzw. kalziumreiches Wasser pro Tag.
- Fenchel, Grünkohl, Mangold, Spinat, Brokkoli, Kräuter, Rucola, Kresse, Mandeln, Haselnüsse sowie Mohn und Sesam sind pflanzliche Kalziumspender.
- Ihren täglichen Kalziumbedarf decken Sie beispielsweise mit nur 100 Gramm Parmesan oder durch 200 ml Milch, 2 Scheiben (60 g) Emmentaler oder 1 Becher (180 g) Joghurt.
- Nehmen Sie kalziumreiche Nahrungsmittel über den Tag verteilt zu sich.
- Kombinieren Sie Milch und Milchprodukte mit frischen Früchten, um die Aufnahme von Kalzium zu begünstigen.
- Lachs und Hering sind günstige Vitamin D-Lieferanten.

## Was können Sie noch Gutes für sich tun?

- Regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig für starke Knochen! Machen Sie 2 bis 3-mal Sport pro Woche, bei dem u. a. Ihre Muskelkraft und Koordination gefordert wird.
- Verbringen Sie Zeit im Freien und fördern Sie damit die Vitamin D-Produktion des Körpers.
- Kalziumpräparate (z. B. in Form von Tabletten) sollten Sie nur in Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einnehmen. Eine Kombination mit Vitamin D kann notwendig sein.
- Ein zu niedriges Körpergewicht ist ungünstig. Streben Sie ein Körpergewicht im Normalbereich (BMI zwischen 20 und 25 kg/m<sup>2</sup>) an und vermeiden Sie größere Gewichtsschwankungen.

