

Rezepte für starke Knochen Wie Sie mit der richtigen Ernährung Osteoporose entgegen wirken

Bad Peterstal-Griesbach/ MediClin - Diagnose: Knochenschwund! - Mehr als 8 Millionen Menschen sind allein in Deutschland davon betroffen. Die Osteoporose ist damit in den vergangenen Jahren zu einer wahren Volkskrankheit geworden. Und auch wenn dieses Phänomen immer noch als Frauenkrankheit gilt, über 20 % der Osteoporose-Patienten sind Männer.

Doch die Ernährungsexpertin der MediClin Schlüsselfeld Klinik in Bad Peterstal, Marina Hanser, weiß Rat: Männer wie Frauen könnten das Risiko einer Erkrankung deutlich senken, mit einfachen und noch dazu völlig unbedenklichen Rezepten. Die wichtigsten Faktoren sind nämlich ausreichende Bewegung und die richtige Ernährung - je früher desto besser!

Calcium – der Baustein für starke Knochen

Der wichtigste Baustoff für starke Knochen ist Calcium, das ist hinlänglich bekannt. Für Kinder und Jugendliche wird deshalb immer eine calciumreiche Kost empfohlen. Zwar ist nach dem 30. Lebensjahr die Aufbauphase der Knochen beendet, doch auch noch im Alter wird der Mineralstoff in die Knochen eingebaut. Wird hingegen über die Nahrung zu wenig Calcium zugeführt, dann greift der Körper auf die

Knochensubstanz zurück und entzieht dem Skelett das stabilisierende Mineral. Das kann auf Dauer zu Osteoporose führen.

Wieviel Calcium braucht der Mensch?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat zusammen mit ihren Kollegen aus Österreich und der Schweiz Richtwerte für die Calciumzufuhr ermittelt. Danach sollte in der Nahrung eines gesunden Erwachsenen täglich 1000 mg Calcium enthalten sein, bei bekannter Osteoporose sogar 1200 – 1500 mg. Um diese Werte einzuhalten ist ein abwechslungsreicher Speiseplan unbedingt erforderlich.

Trinken hilft: Milch, Mineralwasser und Fruchtsäfte!

Besondere Bedeutung kommt dabei der Milch und allen Milchprodukten wie Käse, Quark und Joghurt zu. Ohne diese Lebensmittel ist eine ausreichende Calciumversorgung nur schwer möglich. Sie sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Darüber hinaus kann aber auch Mineralwasser ein guter Calciumlieferant sein. Achten

Sie hier auf die Bestandteile des Wassers: es sollte mehr als 500 mg Calcium pro Liter enthalten. Die Mengenangaben finden sich auf dem Flascheneetikett. Alternative können auch calciumangereicherte



Eine gesunde Mischkost sind sich viel an der frischen Luft aufzuhalten sind die besten Vorsorge-Maßnahmen im Kampf gegen die Volkskrankheit Osteoporose.

Fruchtsäfte sein, natürlich auch des Geschmacks wegen.

Auf den Speiseplan: grüne Gemüsesorten!

Alle grünen Gemüsesorten enthalten ebenfalls Calcium. Grünkohl und Gartenkresse sind hier besonders hervorzuheben, aber auch Broccoli, grüne Bohnen und Lauch sowie Ruccolasalat zählen hierzu. Wahre Calcium-Räuber hingegen sind Rhabarber, Spinat, Rote Beete und Mangold. Diese Gemüse enthalten nämlich sehr viel Oxalsäure, die Mineralstoffe und Spurenelemente – darunter auch das Calcium – im Darm binden und somit die Aufnahme verringern. Diese Gemüse sollten da-

her nur in kleinen Mengen und nicht öfter als einmal in der Woche verzehrt werden.

Vitamin D – Bewegung im Freien ist wichtig!

Die Calcium-Aufnahme lässt sich ebenfalls beeinflussen. Mehrere Mahlzeiten mit verschiedenen der angesprochenen Lebensmittel sind hier ratsam. Außerdem begünstigt Vitamin D die Aufnahme von Calcium. Bedeutsame Mengen von Vitamin D finden sich allerdings nur in wenigen Nahrungsmitteln, wie z.B. Hering, Margarine, Butter oder Champignons. Allerdings bildet unser Körper dieses wichtige Vitamin auch selbst mit Hilfe von Tageslicht in unserer Haut. Ausgedehnte Ausflüge in die Natur, längere Spaziergänge oder Radfahren sind also unerlässlich.

Im Zweifelsfall: Nahrungsergänzung!

Da sich die notwendige Calciumaufnahme bisweilen nicht über den täglichen Speiseplan decken lässt, besteht auch die Möglichkeit auf Nahrungsergänzungsmitt-

tel zurückzugreifen. Eine gesunde Mischkost können diese aber keinesfalls ersetzen, da sie nie so gut aufgenommen und verwertet werden wie natürliche Lebensmittel. Seinen Koch- und Essgewohnhei-

ten entsprechende Bedeutung zuzumessen und sich viel an der frischen Luft aufzuhalten sind daher die besten Vorsorge-Maßnahmen im Kampf gegen die Volkskrankheit Osteoporose.

Calciumgehalt von Lebensmitteln

MILCH UND MILCHPRODUKTE		mg / Calcium
1 Becher	Buttermilch (500ml)	545
1 Glas	Trinkmilch (1,5% Fett) 200ml	240
1 Becher	Joghurt (1,5% Fett) 150g	170
2 Scheiben	Emmentaler (45% Fett i.Tr.) 60g	617
2 Scheiben	Gauda (45% Fett i.Tr.) 60g	480
2 Scheiben	Edamer (40% Fett i.Tr.) 60g	480
2 Eßlöffel	geriebener Parmesankäse 30g	353
1 Portion	Mozzarella 125g	562
1 Portion	Magerquark 250g	230
1 Portion	Camembert (45% Fett i.Tr.) 60g	360
1 Scheibe	Ziegenkäse 30g	210
1 Stück	Schafskäse 100g	500
GEMÜSE		
1 Portion	Kohlrabi 200g	136
1 Portion	Grünkohl 200g	424
1 Portion	Broccoli 200g	170
1 Portion	Lauch 200g	126
1 Portion	Gartenkresse 70g	161
1 Portion	Grüne Bohnen 200g	112
1 Portion	Ruccola 75g	120
CALCIUMHALTIGE MINERALWÄSSER (über 500mg Calcium pro Liter oder mehr)		
Tagesbeispiel 1000mg Calcium steckt in:		
1 Becher	150g	Naturjoghurt
+ 1 Glas	200ml	Milch
+ 2 Scheiben	60g	Emmentaler
+ 1 Portion	200g	Fenchel
oder		
1 Glas	200ml	Milch
+ 1 Scheibe	30g	Emmentaler
+ 1 Portion	100g	Ruccola
+ 2 Eßlöffel	40g	ger.Parmesan