

Ratgeber bei Osteoporose

Versorgung mit Kalzium

Die empfohlene Kalzium-Zufuhr liegt 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 _ l kalziumhaltigem Mineralwasser kann die empfohlene Zufuhr von 1000mg Kalzium für den gesunden Erwachsenen erreicht werden.

Versorgung mit Vitamin D und Vitamin K

Wichtig: Vor allem bei Senioren wird häufig ein Mangel an Vitamin D festgestellt, der die Kalziumaufnahme aus dem Darm verschlechtert. Darüber hinaus vermindert Vitamin-D-Mangel den Muskeltonus und die Muskelkraft, was das Sturz-Risiko erhöht. Eine adäquate Vitamin-D-Versorgung hingegen kann die Knochenbruchrate verringern. Fisch spendet Vitamin D. Zwei Fischmalzeiten pro Woche können dies leisten. Fettreiche Seefische wie Hering, Lachs, Makrele, Heilbutt, Sardine und Tunfisch sind wegen ihres höheren Vitamin-D-Gehaltes zu bevorzugen.

Wann Vitamin D in Tablettenform ?

Wenn Sie nicht in der Lage sind, ausreichend täglich Sonnenlichtexposition zu erreichen sind Vitamin D Tabletten indiziert. Hier sollte die Tabletteneinnahmeverordnungen vom Arzt großzügig gestellt werden, zumal dadurch auch die Muskelfunktion und Sturzrate günstig beeinflusst werden. Kortikosteroidhaltige-Tabletten (z.B.täglich 5mg Prednisolon) erhöhen das Risiko um einen Knochen zu brechen um 50%.

Untergewicht vermeiden, ausreichend Kalzium zuführen

Zur Vorbeugung der Osteoporose ist auf eine ausreichende Energie- und Eiweißzufuhr zu achten. Untergewicht sollte vermieden werden, Diäten sind nur bei strikter medizinischer Indikation sinnvoll.

Mit Kochsalz sparen

Die Kochsalzaufnahme sollte 5 bis 6g pro Tag nicht übersteigen, da Kochsalz 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.

Praktische Tipps

- Kalziumreiche Gemüse wie Brokkoli, Fenchel, Grünkohl und Lauch verzehren! Kohlgemüse, grüne Blattgemüse sowie Kopfsalat sind ebenfalls gute Lieferanten für Vitamin K. Auch die Menge eines Lebensmittels muss berücksichtigt werden. So trägt beispielweise Petersilie trotz ihres hohen Kalziumgehalt auf Grund geringer Verzehrsmengen kaum zur Kalziumversorgung bei.

- Speisen können auch mit Magermilchpulver angereichert werden (z.B. gebundene Suppen, Soßen, Cremes, Kartoffelpüree). 10g Magermilchpulver enthalten 130mg 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. Colage Getränke 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 Gemüse ist aus demselben Grund bei Spinat und Rhabarber Vorsicht geboten. Unter den Näscheren zählt Schokolade zu den größten Kalziumräubern.

- Die Kalziumzufuhr sollte auf mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt werden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Praxisteam Arends