

Ernährung bei Osteoporose

Bei Osteoporose ist eine kalziumreiche Ernährung wichtig.

Fleisch sollte nur noch 1- bis 2-mal in der Woche gegessen werden. Wurst und Aufschnitt sollten durch Käse oder andere Milchprodukte ersetzt werden.

Vitamin D sollte auch verstärkt mit der Nahrung zugeführt werden. Es ist z. B. in Seefisch enthalten. Eine Fischmahlzeit in der Woche wäre günstig.

Das in Gemüse enthaltene Vitamin K ist wichtig für die Knochendichte. Spurenelemente sind für einen gesunden Knochenstoffwechsel unentbehrlich. Sie sind u.a. enthalten in Haferflocken, Vollkornprodukten und Nüssen.

Meiden Sie Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Zucker und Süßigkeiten. Das Rauchen sollte unbedingt aufgegeben werden.

Lebensmittel, die Sie vermehrt verzehren sollten:

- Milch
- Käse
- Joghurt und andere Milchprodukte
- Grünkohl
- Broccoli
- Lauch
- Fenchel

kalziumreiches Mineralwasser (500 mg/l)

Lebensmittel, die Sie meiden, bzw. reduzieren sollten:

- Kaffee
- Schwarztee
- Alkohol
- Coca-Cola
- Schmelzkäse
- Wurst
- Fleisch
- Spinat
- Rhabarber
- Kleie