

Vitamin-D-Speicher füllen

Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung und dessen Einbau in den Knochen. Das Vitamin ist in einigen Nahrungsmitteln enthalten, jedoch leistet die körpereigene Bildung durch Sonnenbestrahlung der Haut den deutlich größeren Beitrag zur Versorgung.

Nahrungsquellen für Vitamin D sind:

- fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch)
- Leber, Margarine (mit Vitamin D angereichert), Eigelb und einige Speisepilze

Wie viel Sonne brauchen wir?

Um ausreichend Vitamin D zu bilden, ist ein täglicher Aufenthalt von 5 bis 25 Minuten im Freien erforderlich. Im Winter greifen wir auf die Vitamin-D-Speicher des Körpers zurück. Mit dem Alter nimmt die Fähigkeit zur Vitamin-D-Bildung in der Haut ab. Insbesondere für ältere Menschen mit hohem Sturzrisiko und einem unzureichenden Aufenthalt in der Sonne kann die Einnahme eines Vitamin-D3-Präparates (800-1000 IE) sinnvoll sein. Diese medikamentöse Ergänzung sollte nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen.

Die wichtigsten Tipps für die Praxis

- Versuchen Sie, Ihr Normalgewicht zu halten bzw. zu erreichen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Essen Sie täglich frisches Gemüse, Salat und Obst sowie regelmäßig Vollkornprodukte und eine Handvoll Nüsse.
- Verzehren Sie mehrmals täglich Milch und fettarme Milchprodukte.
- Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit 1-2 Portionen fettreichem Fisch pro Woche.
- Begrenzen Sie phosphatreiche Lebensmittel wie Cola, Wurstwaren, Schmelzkäse. Phosphat behindert die Calciumaufnahme.
- Essen Sie möglichst salzarm. Kochsalz erhöht die Ausscheidung von Calcium.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag, bevorzugt Mineralwasser mit hohem Calcium- und niedrigem Natriumgehalt.
- Bewegen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde im Freien, um ausreichend Vitamin D zu „tanken“.

Quellen:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
Dachverband Osteologie e.V. (DVO)

Ernährungstipps für gesunde Knochen



So einfach geht's!

Katrin Kusche und Heike Kuchen
Erährungs- und Diabetesberatung
Universitätsklinikum Gießen und Marburg
Klinik für Innere Medizin
Zentrum für Endokrinologie, Diabetologie & Osteologie
Leiter: Prof. Dr. Dr. P. H. Kann

Aktiv gegen Osteoporose

Ernährung und Lebensstil spielen bei der Vorbeugung und Behandlung der Osteoporose („Knochenschwund“) eine wichtige Rolle.

Ein normales Körpergewicht, regelmäßige Bewegung sowie eine optimale Versorgung mit Calcium und Vitamin D sind der Schlüssel für gesunde Knochen.

Körpergewicht normalisieren

Vermeiden Sie Untergewicht (BMI < 20), denn eine höhere Muskelmasse wirkt sich positiv auf die Knochenstabilität aus. Zudem bietet ausreichend Muskel- und Fettgewebe an der Hüfte bei einem Sturz Schutz vor Knochenbrüchen.

Starkes Übergewicht (BMI > 30) sollte ebenfalls vermieden werden, da es die Gelenke unnötig belastet.

Calciumzufuhr optimieren

Calcium ist unser wichtigster Knochenbestandteil. Eine niedrige Calciumzufuhr über die Nahrung verstärkt den Abbau des Knochens und erhöht das Risiko für Knochenbrüche.

Wie viel Calcium brauchen wir?

Die empfohlene Calciumzufuhr beträgt für Erwachsene 1000 mg pro Tag und kann durch den Verzehr calciumreicher Lebensmittel erreicht werden. Nur wenn Calcium nicht ausreichend mit der Nahrung zugeführt wird, sollte in Absprache mit dem Arzt ein Calciumpräparat eingenommen werden. Insgesamt sollte die tägliche Calciumaufnahme nicht mehr als 1500 mg betragen.

Gute Calciumquellen sind:

- Milch und Milchprodukte wie z. B. (Hart-) Käse, Joghurt oder Kefir
- grünes Gemüse (v.a. Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Lauch, Rucola)
- calciumreiches Mineralwasser (> 300 mg Calcium pro Liter)
- Calcium-angereicherte Fruchtsäfte oder Pflanzendrinks
- Nüsse (z. B. Haselnuss, Paranuss)

Milchprodukte sind wichtige Calciumlieferanten. Wer wenig oder keine Milchprodukte isst (z. B. Veganer, Menschen mit Milcheiweißallergie oder Laktoseintoleranz), kann seine Calciumversorgung durch den gezielten Verzehr calciumreicher Gemüsesorten, Calcium-angereicherter Pflanzendrinks sowie durch calciumreiches Mineralwasser sicherstellen.

Auch Sesam, Spinat und Mangold enthalten viel Calcium, dies kann allerdings vom Körper nicht gut aufgenommen werden.

Übrigens: Bei Laktoseintoleranz müssen Sie nicht auf Milchprodukte verzichten, denn meist sind neben laktosefreien Milchprodukten auch Käse und Sauermilchprodukte gut verträglich.

So erreichen Sie die Zufuhrempfehlung:

- 1 Glas Milch (250 ml) + 1 Becher Joghurt (150 g) + 2 Scheiben Schnittkäse (z. B. Gouda)
- 1 Portion Brokkoli (200 g) + 200 ml Calcium-angereicherter Sojadrink + 1,5 Liter Mineralwasser (350 mg Calcium pro Liter)
- 1 Scheibe Hartkäse (z. B. Emmentaler) + 1 Becher Buttermilch (250 g) + 1 Handvoll Haselnüsse (25 g) + 1 Liter Mineralwasser (350 mg Calcium pro Liter)

Die Calciumaufnahme wird verbessert, wenn Sie die calciumreichen Lebensmittel auf mehrere Mahlzeiten am Tag verteilen.

Um Calcium optimal nutzen zu können, müssen wir zudem gut mit Vitamin D, dem „Sonnenvitamin“, versorgt sein.