

Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose

Ziel:

Eine genügende Calcium- und Vitamin D-Zufuhr über die Nahrung gewährleisten um einem übermässigen Knochenabbau entgegen zu wirken.

Hintergrundinformation:

Auf eine genügende Eiweisszufuhr ist zu achten, da diese für den Aufbau und den Erhalt von Muskulatur und Knochen wichtig ist. Vorsicht: zu viel Eiweiss führt zu einem renalen Calciumverlust. Sulfat und Kochsalz, die in einigen Mineralwassern in höheren Mengen vorkommen sowie Alkohol und koffeinhaltige Getränke erhöhen die Calciumausscheidung. Phosphat wirkt sich ebenfalls negativ auf die Calcium-Bilanz aus. Der Vitamin-D-Status ist bei älteren Menschen oft erniedrigt.

Calciumbedarf pro Tag

Jugendliche und junge Erwachsene	1200 mg
ab 25 – 50 Jahren (Frauen bis zur Menopause)	1000 mg
über 50 Jahre (Frauen nach der Menopause)	1000 – 1500 mg
Schwangerschaft und Stillzeit	1000 mg

Calciumgehalt einiger Lebensmittel pro Portion

Hartkäse (40 g)	280 – 400 mg
Weichkäse (40 g) , Joghurt (180 g)	200 – 220 mg
Milch 2 dl	240 mg
Weissbrot (100 g)	15 mg
Vollkornbrot (100 g)	80 mg
Grünes Gemüse (150 g)	150 – 180 mg
Tofu (100 g)	90 mg
Mandeln, Haselnüsse (30 g)	70 mg
Sesam (10 g)	80 mg

Ernährungsempfehlungen im Detail

Basis ist die gesunde Ernährung nach den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE)

2 – 3 Portionen Milchprodukte pro Tag

Eine zusätzliche Calciumquelle wie zum Beispiel einige Mandeln, Nüsse, Sesam, Kräuter oder ein geeignetes calciumreiches, sulfatarmes Mineralwasser konsumieren.

Alkohol, Kaffee, Schwarztee und Cola mässig trinken.

Phosphat- und Sulfatreiche Nahrungsmittel wie Würste, Streichkäse, Scheiblettenkäse, geschwefelte Dörrfrüchte und Fertigprodukte meiden.

Evt. Calcium und Vitamin D supplementieren

Quellenangabe:

Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich • www.rheumaliga.ch

DACH – Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose

