

# WAS IST OSTEOPOROSE?

Unter Osteoporose versteht man eine Erkrankung des Skeletts, die sich durch einen vermehrten Knochenabbau äußert. Dieser Substanzverlust schwächt die Knochen, macht sie weniger belastbar und daher auch anfälliger für Brüche. Osteoporose beginnt meist unbemerkt und wird oft erst nach unerwarteten Knochenbrüchen entdeckt.

## Wer ist besonders gefährdet?

- Frauen erkranken häufiger als Männer, da sich in den Wechseljahren die Östrogenproduktion verringert und sich somit die Gefahr eines vorzeitigen Knochenabbaus erhöht.
- Kommt in der Familie Osteoporose vor, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung.
- Je älter der Mensch wird, desto größer ist der Anteil an Knochenmasse, den auch gesunde Menschen verlieren.

## Tipps zur Vorbeugung

Ein Drittel unseres Knochenmaterials besteht aus Eiweiß. Deshalb ist eine ausreichende Eiweißversorgung ebenso wichtig wie eine gute Versorgung mit Calcium und Vitamin D.

- Verzehren Sie täglich einen halben Liter fettarme Milch oder 500 Gramm eines anderen Milchproduktes wie Buttermilch, Joghurt, Kefir, Dickmilch oder Käse.
- Viel Bewegung begünstigt die Bildung von Knochenmasse und die Verdichtung der Knochensubstanz. Daher werden körperliche Aktivitäten und Sport empfohlen.
- Durch die gleichzeitige Zufuhr von Oxalsäure, Phytinsäure und Ballaststoffen wird die Calciumaufnahme verringert. Eine erhöhte Zufuhr von Eiweiß, Kaffee oder Alkohol fördert die Calciumausscheidung. Vor allem tierisches Eiweiß ist für eine erhöhte Calciumausscheidung verantwortlich. Deshalb möglichst auf gemischte Kost achten: viel Milchprodukte, ausreichend Vollkornprodukte, Gemüse und Obst, viel Fisch und wenig Fleisch.
- Kochsalz sollte sparsam verwendet werden, denn es fördert die Ausscheidung von Calcium. Stattdessen lieber mit Kräutern würzen – die sorgen auch für viel mehr leckere Vielfalt.
- Übergewicht belastet das Knochengestüt zusätzlich. Ausgewogene Ernährung und Bewegung schaffen Abhilfe.

