

» Eine calciumreiche Mischkost hilft den schnellen Knochenabbau zu verhindern. «

Calcium-Oxalat

Verschiedene Lebensmittel binden das Calcium vorübergehend im Körper – es steht für die Knochenmineralisierung und sonstige Funktionen dann nicht zur Verfügung.

Beispiele für solche Lebensmittel sind

- Spinat
- Schwarztee
- Rhabarber

Es dauert 2 Stunden bis Körper die Verbindung lösen kann, das Calcium wieder zur Verfügung steht und eingelagert werden kann.

Gut zu wissen

- Tierische Produkte enthalten nur geringe Mengen Calcium
- Laktosefreie sowie fettarme Milchprodukte sind gleichwertige Calciumlieferanten



Gesundheitszentrum EHINGEN

Hopfenhaus Restaurant
Spitalstraße 29 · 89584 EHINGEN

Informationen und Anmeldung

Telefon 07391 586-5722
Telefax 07391 586-5740

Beratungszeiten

(nur nach Vereinbarung)
Montag, Mittwoch und Freitag
8.00 – 16.00 Uhr
c.eisele@adk-gmbh.de

www.adk-gmbh.de

Quellenangaben:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
Verband der Diätassistenten Deutschland
Leitlinien für Osteoporose



Gesundheitszentrum
EHINGEN



Ambulante Ernährungsberatung

bei Osteoporose



Spitalstr. 29 · www.adk-gmbh.de



Vitamin D

Funktion

Vitamin D brauchen wir hauptsächlich für

- die Ernährung unserer Knochen und Zähne (Mineralisierung)
- die Versorgung von Muskulatur, Darm, Immun- und Hormonsystem

Quellen

- **Sonnenlicht** – mit Hilfe des Sonnenlichts werden 80–90% des Bedarfs von unserem Körper selbst produziert. Besonders gut wird es über die Haut an Armen, Beinen und im Gesicht aufgenommen.
- **Ernährung** – Vitamin D ist in kleineren Mengen in verschiedenen Lebensmitteln, wie Fisch, Fleisch oder Milchprodukten enthalten. Wir empfehlen eine ausgewogene Mischkost.
- **Bewegung** – Eine zügige Walkingrunde oder ein gemütlicher Spaziergang wirken sich auf die Einlagerung ebenfalls positiv aus.
- Supplemente werden vom Arzt verordnet.

Calcium

Funktion

Calcium gibt dem Knochen die nötige Stabilität. Es ist mengenmäßig der bedeutsamste Mineralstoff für den Körper.

Er kann nur zusammen mit Vitamin D im Darm aufgenommen werden, um anschließend zum Knochenaufbau beizutragen.

Quellen

- **Milchprodukte** (enthalten die höchste Menge an Calcium pro 100g Lebensmittel) Schnitt- und Hartkäse, Milch, Joghurt, Buttermilch, Molke oder Kefir
- **Grünes Gemüse** (Broccoli, Spinat, Lauch, Grünkohl, Rucola, Wirsing)
- **Calciumreiches Mineralwasser** (z.B. Aqua Römer, Ensinger Sport u.a.m.)
- **Getreidemilch** – mit Calcium angereichert (Hafer, Reis, ...)

Empfehlungen

Eine ausreichende Tageszufuhr an Calcium wäre enthalten in:

- **2 Scheiben Käse (50g – 60g)**
- **250ml/g Milchprodukte**

Ideal ist es, wenn Sie diese Menge auf 3–4 Portionen am Tag verteilen und ergänzend dazu essen/trinken:

- Gemüse
- Hülsenfrüchte, Samen oder Nüsse
- Calciumreiches Mineralwasser

Ein Vorschlag

- | | |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1. Frühstück | Müsli mit 150 ml Milch oder Joghurt |
| 2. Frühstück | Naturjoghurt mit frischem Obst |
| Mittagessen | Broccoli-Mandelauflauf (1 Scheibe Käse, 200 g Broccoli, 15g Mandeln) |
| Nachmittag | Buttermilch/-Molke (evtl. mit Obst) |
| Abendessen | Käse-Gemüsesalat mit Vollkornbrot |