



Dr. Raik Wagner

KNOCHENFREUNDE - KNOCHENFEINDE RICHTIG ESSEN BEI OSTEOPOROSE

Osteoporose ist tückisch. Denn sie zeigt ihr wahres Gesicht erst spät. Jahrelang nagt sie am Knochen, ohne dass der Betroffene etwas davon spürt. Bis aus lapidarem Anlass plötzlich ein Arm, ein Bein, im schlimmsten Fall der Oberschenkel- hals oder sogar ein Wirbelkörper bricht.

Der Rücken krümmt sich schmerzhaft, und der Patient, der bis gestern noch nichts von seiner Krankheit wusste, muss plötzlich feststellen, dass er kleiner geworden ist. Ein Viertel aller Deutschen ab 50 hat Osteoporose. Wie man vorbeugt und die Auswirkungen der Skeletterkrankung durch richtige Ernährung bremsen kann, sagt Ihnen Dr. Raik Wagner.

TEXT Raik Wagner

Die wichtigsten Knochenfreunde

Calcium ist ein wesentlicher Bestandteil der Knochenstruktur und muss dem Körper regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden – in Form von Milchprodukten, grünem Gemüse, Mineralwasser und Kräutern. Täglich sollten gesunde Erwachsene ca. 1000 mg Calcium aufnehmen, Osteoporose-Kranke sogar 1.500 mg. Wichtig ist der richtige Mix: Nicht mehr als ein Viertelliter Milch pro Tag. Denn sonst übersäuert der Körper, scheidet noch mehr Calcium aus, was die Knochen weiter schwächt.

Vitamin D sorgt dafür, dass das Calcium aus der Nahrung in die Knochen kommt und leistet wesentliche Dienste bei der Muskelkoordination und Sturzprophylaxe. Von April bis September bildet der Körper das Sonnenvitamin selbst vorausgesetzt, wir halten uns mindestens eine halbe Stunde täglich draußen auf. Hier an der Costa Blanca haben wir auch im Winter durch die vielen Sonnentage optimale Bedingungen. In Deutschland ist ab dem Herbst meist zu wenig UV-Licht verfügbar. Dann gehört ver-

mehrt Vitamin D-haltige Nahrung, z. B. Seefisch, auf den Tisch. Der enthält auch **Omega-3-Fettsäuren**, die sich nach neusten Erkenntnissen von schwedischen Forschern ebenfalls positiv auf die Knochendichte auswirken. **Vitamin K**, der Stoff, der in allen grünen Gemüsen steckt, ist der Regisseur des Knochenstoffwechsels. Seine Regieassistenten sind die Spurenelemente Zink, Mangan, Fluor und Kupfer (z. B. in Haferflocken, Vollkornprodukten und Nüssen), Folsäure und **Vitamin C** (in Gemüse, Früchten). Auch sie halten Knochenstoffwechsel in Schwung.

Die besten Calciumquellen

Eine Auswahl von Lebensmitteln, die besonders reich an Calcium (Ca) sind:

Emmentaler: 1100 mg/100 g
 Petersilie (frisch): 245 mg/100 g
 Grünkohl (frisch): 212 mg/100 g
 Sesam (frisch): 738 mg/100 g
 Joghurt: 120 mg/100 g

Die schlimmsten Knochenfeinde

Phosphate, z. B. in Schmelzkäse, Wurst- und Fleischwaren und Cola. Sie hemmen die Calcium-Aufnahme im Darm.

Oxalsäure (z.B. in Rhabarber, Spinat und Mangold). Dieser Calcium-Blocker kann durch Kochen unschädlich gemacht werden.

Phytinsäure (in ballstoffreichen Lebensmitteln wie Kleie) bremst ebenfalls die Calcium-Aufnahme. Tierische

Proteine (z. B. in Fleisch) gehen buchstäblich auf die Knochen, denn ihre schwefelhaltigen Aminosäuren bewirken, dass der Körper vermehrt Calcium ausscheidet. Den gleichen Effekt haben Koffein – möglichst nicht mehr als vier Tassen Kaffee täglich trinken - Alkohol und zu stark Gesalzenes.

Tipp: Bevorzugen Sie Soja-Eiweiß, das ist calciumschonend und damit knochenfreundlich. Nikotin verengt die kleinsten Blutgefäße (Kapillaren) und verschlechtert so die Versorgung des Knochens mit Nährstoffen.

Tipp: Bevorzugen Sie Mineralwasser mit mindestens 400 mg Calcium pro Liter und weniger als 200 mg Natrium. Außerdem sollten Sie die Calcium-Tagesmenge in mehreren Mahlzeiten zu sich nehmen und nicht in direkter Kombination mit Osteoporosemedikamenten.

Für alle, die die oben angegebenen Mengen Calcium und Vitamin D nicht zuführen können, stehen entsprechende Produkte als Kau- oder Brausetabletten zur Verfügung.

Fachliche Beratung

 **vitalicum**
 clinica los altos

Dr. Raik Wagner
 Col. 03-0309654

Urb. Los Altos
 Calle Rosa 1 • Casa 43
 03189 Orihuela Costa
 Tel./Fax: 965 326 688