

## 14 Fragen zur Osteoporose

	Ja	Nein
Glauben Sie, dass durch die Ernährung einer Osteoporose entgegengewirkt werden kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine knochengesunde Ernährung in der Jugend wichtiger als im Alter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Ernährung der entscheidende Faktor bei der Therapie einer Osteoporose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Calcium der wichtigste Mineralstoff für unsere Knochen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen wir durch unsere Ernährung in der Regel zu viel Calcium zu uns?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist in Käseprodukten häufig viel Calcium enthalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird das Risiko an einer Osteoporose zu erkranken durch phosphatreiche Lebensmittel verringert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat das Fluorid neben der Kariesprophylaxe auch positive Auswirkungen auf die Knochengesundheit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fördert Magnesium den Knochenaufbau?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist das für den Knochen wichtigste Vitamin das Vitamin D?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine besonders ballaststoffreiche Ernährung ein Risikofaktor für eine Osteoporose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird durch einen hohen Fleischkonsum der Knochen schnell aufgebaut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat ein hoher Kaffeekonsum schädigende Wirkung auf die Knochengesundheit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist chronischer Alkoholgenuss ein Osteoporoserisikofaktor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>