

## *Zum lückenlosen Wissen über Osteoporose und Ernährung...*

Falsche Ernährung ist ein \_\_\_\_\_ für Osteoporose. Durch falsche Ernährung kann der Knochen \_\_\_\_\_ werden, die mögliche Folge ist eine Osteoporose. Gerade in der \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ kommt der Ernährung hinsichtlich der Osteoporoseprophylaxe die größte Bedeutung zu.

Der für den Knochen entscheidende Mineralstoff ist das \_\_\_\_\_. Der \_\_\_\_\_ an diesem Mineralstoff wird von vielen Menschen nicht erreicht. Neben Kindern und Jugendlichen haben \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ einen erhöhten Bedarf an diesem Mineral. Besonders calciumreiche Lebensmittel sind \_\_\_\_\_ sowie die meisten \_\_\_\_\_.

Ein anderer wichtiger Nährstoff für den Knochen, der allerdings überreichlich aufgenommen wird, ist das \_\_\_\_\_. Besonders risikoreich hierbei sind in erster Linie \_\_\_\_\_-Getränke.

Der Mineralstoff \_\_\_\_\_ nimmt eine besondere Stellung ein, da er den Knochenaufbau fördert. Aus diesem Grunde wird er auch zur Osteoporose-\_\_\_\_\_ eingesetzt.

Ein weiter Mineralstoff, der im Mangel vorliegt, ist das \_\_\_\_\_.

Die \_\_\_\_\_ A, C, D und K haben Einfluss auf die Knochengesundheit.

Auch einige Genussmittel haben Auswirkungen auf die Knochengesundheit. Wer mehr als drei Tassen \_\_\_\_\_ pro Tag trinkt, setzt sich einem erhöhten Osteoporoserisiko aus. Auch chronischer und übermäßiger \_\_\_\_\_ erhöht das Risiko einer Osteoporose.

Reine \_\_\_\_\_ können ebenfalls ein erhöhtes Osteoporoserisiko haben, da zu viele Ballaststoffe und das in Vollkornmehlen vorhanden Phytat die \_\_\_\_\_ des Calcium behindern.

Andererseits wirkt sich ein zu hoher \_\_\_\_\_ auch negativ auf die Knochengesundheit aus. Gerade die besonders gefährdete Altersgruppe der \_\_\_\_\_ Frauen ernährt sich diesbezüglich am ungesündesten.

### *... fehlen diese Wörter!*

Therapie    Calcium    Stillende    Molkereiprodukte    Fleischkonsum    Magnesium

Phosphat    Risikofaktor    Vitamine    Cola    entmineralisiert    Kaffee

Alkoholgenuss    Milch    Jugend    Tagesbedarf    Kindheit    Fluorid

Schwangere    Resorption    Vegetarier    postmenopausalen