

Wissenswertes über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Osteoporose

Die Bedeutung der Ernährung für die Prävention und die Therapie der Osteoporose wird zunehmend in der Öffentlichkeit diskutiert. Dass eine falsche Ernährung ein Risikofaktor für eine Osteoporose ist, ist heute unumstritten. Die Frage ist vielmehr, die Bedeutung des *Risikofaktors Ernährung* festzulegen.

In der *Kindheit* und *Jugend* wird der Knochen aufgebaut. In dieser Phase ist eine knochengesunde Ernährung von größter Bedeutung. Sollten in dieser Lebensphase Ernährungsfehler gemacht werden, sind diese später nur noch sehr bedingt auszugleichen. Im späteren Leben hat die Ernährung vor allem die Aufgabe, einen schnellen Knochenaufbau zu verhindern. Wird unser Körper nämlich nicht ausreichend mit den nötigen Mineralstoffen versorgt, werden die Mineralien dem als Speicherorgan dienenden Knochen entzogen. Ein weiterer Knochenaufbau ist in dieser Lebensphase nur noch mit anderen therapeutischen Maßnahmen möglich.

Von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung des Knochens ist das *Calcium*. 99 % des Körperbestandes an Calcium befindet sich in den Knochen. Das Calcium trägt wesentlich zur *Stabilität des Knochens* bei, eine Sicherstellung des Körperbedarfs an Calcium ist damit sehr wichtig. Um den Calciumbedarf zu decken, sollten Milch und Molkereiprodukte verwendet werden. Kann auf diesem Wege die Calciumversorgung nicht sichergestellt werden, sei es z.B. durch Appetitlosigkeit oder Lebensmittelunverträglichkeiten, ist der Einsatz von Calciumpräparaten sinnvoll. Grundsätzlich sollte aber versucht werden, die Calciumzufuhr über die Nahrung abzusichern, da somit eine adäquate Versorgung mit anderen Nährstoffen, die ebenfalls für den Knochen wichtig sind, besser gewährleistet ist. Folgende *Empfehlungen* werden von der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* für die durchschnittliche tägliche Calciumaufnahme gegeben:

15-18 Jahre	19-25 Jahre	25-51 Jahre	51-65 Jahre	> 65 Jahre	Schwangere	Stillende
1200 mg	1000 mg	900 mg	800 mg	800 mg	1200 mg	1300 mg

Es ist dabei vorteilhaft, die Calciumaufnahme über den ganzen Tag zu verteilen, da so das Calcium besser aufgenommen werden kann als bei einer ein- oder zweimaligen Zufuhr hoher Mengen Calcium.