

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

Falsche Ernährung ist ein **Risikofaktor** für Osteoporose. Durch falsche Ernährung kann der Knochen **entmineralisiert** werden, die mögliche Folge ist eine Osteoporose. Gerade in der **Kindheit** und **Jugend** kommt der Ernährung hinsichtlich der Osteoporoseprophylaxe die größte Bedeutung zu.

Der für den Knochen entscheidende Mineralstoff ist das **Calcium**. Der **Tagesbedarf** an diesem Mineralstoff wird von vielen Menschen nicht erreicht. Neben Kindern und Jugendlichen haben **Schwangere** und **Stillende** einen erhöhten Bedarf an diesem Mineral. Besonders calciumreiche Lebensmittel sind **Milch** sowie die meisten **Molkereiprodukte**.

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

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

Ein weiter Mineralstoff, der im Mangel vorliegt, ist das **Magnesium**.

Die **Vitamine** A, C, D und K haben Einfluss auf die Knochengesundheit.

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

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

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