

## RATGEBER FÜR OSTEOPOROSE-PATIENTEN

Sehr geehrte Patienten,

Bei Ihnen wurde eine Osteoporose, ein Knochenschwund festgestellt. Sie können nun selbst einiges tun, um diese Erkrankung am Fortschreiten zu hindern:

**Ausreichende körperliche Bewegung an der frischen Luft**, dies wirkt der Osteoporose entgegen, Immobilisation und Meiden des Sonnenlichts fördert sie hingegen.

Es sollte eine **ausreichende Kalziumzufuhr** erfolgen. Die wichtigsten Kalziumquellen sind Milch und Milchprodukte. Um eine zu hohe Cholesterinzufuhr zu vermeiden, sollten Sie aber fettarme Produkte bevorzugen: entrahmte oder Magermilch, Buttermilch, Molke, Magerjoghurt. Auch Blattgemüsearten sind günstig. Wichtige Kalziumlieferanten sind Grünkohl, Broccoli, Petersilie, Fenchel, Haselnüsse, Joghurt, Milch und Käse (v.a. Schnitt- und Hartkäse). Folgende Mineralwässer (Auswahl) sind kalziumreich: Bad Mergentheimer Albertquelle, Bad Driburger Bitterwasser, Bad Windsheimer Residenz-Quelle, Steinsicker, St. Margareten Heilwasser, Ensinger Sport, Bad Niedermayer Römerquelle, Contrex (Vogesen), Gerolsteiner, St. Gero Heilwasser, Luisenbrunnen.

Ein übermäßiger Genuß an **phosphatreichen Lebensmitteln** wie z.B. Schweinefleisch, Wurst und Schmelzkäse sollten **vermieden** werden, um eine Phosphatüberflutung des Körpers zu meiden. Auch Cola-Getränke, mehr als 3 Tassen Kaffee/Tag, Rauchen und Alkohol sollten gemieden werden. Natürlich sollte man nicht gänzlich auf Fleisch verzichten, da dies ja auch wichtige Spurenelemente und Vitamine enthält.

Es gibt **Nahrungsmittel**, die die **Kalziumaufnahme von selbst hemmen**. Dazu gehören oxalsäurereiche Lebensmittel wie Rhabarber, Spinat, Kakao, Schokolade und Mangold.

Für die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung durch den Darm in die Blutbahn ist die **Anwesenheit des aktiven Vitamin-D-Hormons** erforderlich. Reich an Vitamin-D sind Fischeleberöl (Lebertran), Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Rinder- und Schweineleber sowie Schweineschwarte.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach „Osteoporose und Ernährung“, Henning Berlin GmbH, sowie „Ernährungsmedizin zur Vorbeugung und Behandlung der Osteoporose“ von S.H. Scharla, DMW 2003; 128: 946-50)