Was Knochen stark macht

Knochenschwund ist gerade für Frauen ab der Menopause ein Risiko. Ernährungsberaterin Gerda Stadler erklärt, welche Essgewohnheiten helfen das Risiko zu verringern.

Gerda Stadler ist Hauswirtschaftslehrerin und dipl. Ernährungsberaterin HF
Sie führt eine eigene Praxis in Brugg.
www.essweise.ch Bild: zVg

Osteoporose oder Knochenschwund ist auch heute noch die häufigste Knochenerkrankung im höheren Alter. Das Risiko von Brüchen steigt. Doch man kann der Krankheit vorbeugen. «Kein Nikotin, wenig Alkohol, genug Bewegung und eine ausgewogene Ernährung», rät Ernährungsberaterin Gerda Stadler aus Brugg jeweils ihren Kunden. «Wer ausserdem darauf achtet, ausreichend Kalzium und Vitamin D zu sich zu nehmen, wappnet seine Knochen besonders gut für die Zukunft.»

Da unser Skelett zum grössten Teil aus Kalzium besteht, soll genügend davon auf dem Speiseplan stehen. Das geht am einfachsten mit Milchprodukten. Gerda Stadler empfiehlt drei Portionen am Tag. Aber auch bestimmte Mineralwasser und pflanzliche Lebensmittel enthalten Kalzium (siehe Box).

Kalzium kann seinen lebenswichtigen Job nicht alleine machen, sondern braucht die Hilfe eines Mitstreiters: Vitamin D. Es sorgt dafür, dass der Körper das Kalzium überhaupt aufnehmen kann. Doch wo findet sich Vitamin D? Eier, Pilze und fettreiche Fische wie Hering oder Lachs sind unter anderem gute Lieferanten. So helfen zum Beispiel wöchentlich 120 Gramm Fisch, aus ökologischen Aspekten möglichst aus nachhaltiger Fischerei, unseren Bedarf zu decken.

Gerda Stadler weist jedoch darauf hin, dass unsere Nahrung allein nicht ausreichen für einen ausgeglichenen Vitamin-D-Spiegel. Der Körper bildet das Vitamin vor allem durch die Sonneneinstrahlung. «Wer im Sommer häufig draussen ist, nimmt viel Vitamin D über die Haut auf,» sagt sie. Auch im Winter tue es uns gut, uns im Freien zu bewegen. «Trotzdem sollte in unseren Breitengraden zwischen November und März mit Vitamin-D-Supplementen nachgeholfen werden.» Eine Absprache mit dem Arzt oder Apotheker sei dabei unerlässlich.

Ab dem Alter von etwa dreissig Jahren baut der Körper keine Knochensubstanz mehr auf. «Später beginnt bei Frauen in der Menopause der Östrogenspiegel zu sinken, was den Kalziumabbau fördert und das Osteoporose-Risiko erhöht,» sagt Stadler. Daher lohnt es sich, seine Knochen mit wenig Aufwand für die Zukunft stark zu behalten.

Katleen de Beukeleer

Die Knochenhelden

Der tägliche Kalziumbedarf eines Erwachsenen liegt bei 1000 mg pro Tag. Ein Grossteil davon lässt sich mit täglich drei Portionen Milchprodukten decken.

Je 250 mg Kalzium enthalten zum Beispiel 2 dl Milch, 180 g Joghurt, 30 g Hartkäse, 60 g Weichkäse oder 200 g Quark.

Den restlichen Bedarf decken nicht-tierische Lebensmittel, wie 100 g Broccoli, 100 g Hülsenfrüchte, 300 g Vollkornbrot oder 2,5 dl kalziumreiches Mineralwasser wie Eptinger, Adelbodner oder Aproz.

Milchprodukte sind besonders gute Kalziumlieferanten. Bild: Swissmilk