



Kranich-Apotheke

Dr. Friedrich W. Hahne e.K.

Fachapotheker für Offizinpharmazie

Ernährungsberatung

Osteoporose

Osteoporose – eine Volkskrankheit

Osteoporose, landläufig auch als Knochenschwund bezeichnet, gilt inzwischen als Volkskrankheit. Allein in Deutschland leiden 6-8 Millionen Menschen daran. Aufgrund bestimmter biologischer Gegebenheiten sind vor allem die Frauen betroffen, doch bleiben auch Männer in höherem Alter nicht verschont.

Osteoporose macht, wie der Name bereits andeutet, die Knochen porös, verursacht so Schmerzen und eine erhöhte Anfälligkeit für Knochenbrüche. In früheren Zeiten hat man diese Knochenveränderungen als „Alterserscheinung“ hingenommen. Inzwischen weiß man, dass sich mit einer entsprechenden Lebensführung und einer gezielten Ernährungsweise viel erreichen lässt, um den fortschreitenden Prozess zu bremsen.

So können Sie Ihre Knochen stärken!

Ihre Knochen benötigen viel Calcium. Als calciumreiche Lebensmittel sind Milch und Milchprodukte sowie calciumreiche Mineralwässer aber auch

Gemüse wie z.B. Broccoli oder Grünkohl zu nennen.

Reicht ein Glas Milch am Tag?

Der Calciumbedarf liegt bei 1-1,5 g über den Tag verteilt. Um diese Menge zu erreichen, müssten Sie 800 ml Milch pro Tag oder 4 Becher Joghurt (je 250 g) oder 4 dicke Scheiben Käse verzehren – jeden Tag. Damit das Calcium auch wirklich in den Knochen ankommt, braucht es als „Taxi“ Vitamin D. Pro Tag benötigen Ihre Knochen 500 Einheiten dieses Vitamins, diese Menge erreichen Sie, falls Sie jede Woche 750 g Seefisch essen.

Falls Sie diese – zugegebenermaßen sehr großen- Mengen an Lebensmitteln nicht mögen, beraten wir Sie gerne, womit Sie die Calcium- und Vitamin D-Zufuhr ohne viel Mühe noch ergänzen können.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sollte jedoch dabei immer den „Rahmen“ bilden.

Und noch ein Tipp:

Bewegung an der frischen Luft regt den Knochenstoffwechsel an und führt so zu festeren Knochen!

Wichtig: Wir beraten Sie persönlich und nehmen uns Zeit für Sie!!!