



Bone Appetit! Mit knochengesunder Ernährung in den Frühling starten

Von *KURATORIUM*

Erstellt am 29 Mär 2012 - 09:04

„Die Kombination aus einem körperlich aktiven Leben, einer kalziumreichen Ernährung und einer ausreichenden Vitamin D – Versorgung bietet enorme Möglichkeiten, die Gesundheit von Knochen und Muskeln zu verbessern und das Risiko für eine Osteoporose zu senken“, sagt Frau Prof. Dr. Heike Bischoff-Ferrari, Leiterin des Zentrums für Alter und Mobilität der Universität Zürich.

Osteoporose ist eine durch niedrige Knochendichte sowie die Zerstörung der Mikroarchitektur des Knochens charakterisierte Erkrankung, die zu einem erhöhten Frakturrisiko führt. In Deutschland sind etwa ein Viertel der Bevölkerung über 50 Jahren von Osteoporose betroffen, insgesamt 7,8 Millionen Menschen: 6,5 Millionen Frauen und 1,3 Millionen Männer. Aufgrund des demografischen Wandels werden in 10 Jahren knapp 40 % der Bevölkerung über 50 Jahren betroffen sein. Von den 7,8 Mio. Osteoporose-Patienten erleiden jedes Jahr 4 bis 5% eine Fraktur.

Eine gute Ernährung regt die Gesundheit unserer Knochen an, in dem sie unseren Körper mit der nötigen Menge an Vitaminen, Kalzium und hochwertigen Proteinen versorgt. Es wurde nachgewiesen, dass Vitamin D eine besonders wichtige Rolle für die Knochengesundheit spielt. Die Internationale Osteoporose Stiftung (IOF) empfiehlt Vitamin D-Ergänzungen für alle Erwachsenen, die 60 Jahre oder älter sind, da Vitamin D erwiesenermaßen Stürze und Frakturen verringert. Insbesondere spielt Vitamin D eine entscheidende Rolle bei der Knochenentwicklung von Kindern und jungen Erwachsenen.

Der Informationsflyer „Bone Appetit“ des Kuratorium Knochengesundheit e.V. informiert umfassend und gemäß dem aktuellen wissenschaftlichem Erkenntnisstand über die Grundlagen knochengesunder Ernährung. Es weist zudem die wichtigsten an Kalzium und Vitamin D reichen Nahrungsmittel aus und bietet einen kleinen Ernährungsfahrplan, mit dessen Hilfe man (knochen)gesunde Kost einfach in den Alltag integrieren kann.

Der Informationsflyer kann gegen 1,45 Euro in Briefmarken zzgl. eines mit 0,55 Euro frankierten Rückumschlages angefordert werden beim:

Kuratorium Knochengesundheit e.V.

Stichwort „Flyer Bone Appetit“

Leipziger Str. 6

74889 Sinsheim

Das Kuratorium Knochengesundheit e.V. ist die älteste gemeinnützige bundesdeutsche Organisation, die sich um die Knochengesundheit und das Krankheitsbild Osteoporose kümmert. Seit seiner Gründung im Jahre 1986 engagiert sich das Kuratorium Knochengesundheit e.V. um die Prävention, Therapie und Rehabilitation weit über die Osteoporose hinaus für alle Probleme der Knochengesundheit. Seit 25 Jahren sind wir Anlaufstelle für Betroffene und Interessierte und kümmern uns unter dem Motto „Ein Herz für Patienten“ darum, aktuelle wissenschaftliche und medizinische Erkenntnisse in patientengerechter Sprache in Flyern, Broschüren und der Zeitschrift MobilesLEBEN einem breiten Publikum vorzustellen.

Weitere Informationen über das Kuratorium Knochengesundheit finden Sie unter : www.osteoporose.org [1]



Bone Appetit! Mit knochengesunder Ernährung in den Frühling starten

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:00): <http://www.medkom24.eu/node/15997>

Links:

[1] <http://www.osteoporose.org>