



Ernährung und Osteoporose – Risiko Untergewicht

Von *KURATORIUM*

Erstellt am 18 Jul 2011 - 10:33

Untergewicht ist ein starker Risikofaktor für osteoporotische Frakturen. Immer mehr Jugendliche leiden heutzutage unter Essstörungen und ihren gesundheitlichen Folgen. Allgemein gilt für das höhere Lebensalter, dass ein guter Ernährungszustand mit einer höheren Lebenserwartung und Lebensqualität einhergeht. Die Vermeidung von Untergewicht und die dauerhafte Gewichtszunahme sind in jedem Alter eine wichtige Maßnahme in der Osteoporoseprävention und bei bestehender Osteoporose eine wichtige Maßnahme in der Frakturprophylaxe.

Untergewicht – was ist das ?

Nach WHO (World Health Organisation) und Leitlinie der Deutschen Adipositas-Gesellschaft liegt Untergewicht vor, wenn der Body Mass Index $< 18,5 \text{ kg/m}^2$ ist. Der Body-Mass-Index (BMI) wird folgendermaßen berechnet:

$\text{BMI} = \text{Körpermasse in Kilogramm} / \text{Körpergröße in Metern} \times \text{Körpergröße in Metern}$

Beispiel: eine Frau mit 1,75m Körpergröße und 55kg hat einen BMI von $55 / 1,75^2 = 18,0$

Untergewicht ($\text{BMI} < 18,5 \text{ kg/m}^2$) kommt in allen Altersgruppen, bei Frauen mindestens doppelt so häufig vor wie bei Männern. Besonders betroffen sind vor allem jüngere Menschen bis ca. 30 Jahre und ältere Personen ab ca. 70 Jahren.

Der Lehrbrief Ernährung und Osteoporose – Risiko Untergewicht hilft Ihnen Untergewicht und dessen Ursachen zu erkennen, Untergewicht von Mangelernährung zu unterscheiden sowie Untergewichtige individuell beim Zunehmen zu begleiten.

Angefordert werden kann der Lehrbrief gegen Briefmarken im Wert von 2,50,-- Euro zzgl. eines mit 0,90 Euro frankierten Rückumschlages beim

Kuratorium Knochengesundheit e.V.

Stichwort: „Ernährung und Osteoporose - Untergewicht“

Leipziger Str. 6

74889 Sinsheim

Das Kuratorium Knochengesundheit e.V. ist die älteste gemeinnützige bundesdeutsche Organisation, die sich mit der Knochengesundheit thematisch auseinandersetzt und sich um Patienten mit einer Osteoporose kümmert. Das Jahr 2011 ist für uns ein ganz besonderes Jahr. Wir sind stolz darauf unser 25-jähriges Jubiläum feiern zu dürfen. Seit 1986 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. Bei der Prävention und Behandlung der Osteoporose spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle. Weitere Lehrbriefe zum Thema Ernährung und Osteoporose werden folgen.



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:08): <http://www.medkom24.eu/node/14708>