



Osteoporose - Mit einer gesunden Ernährung Knochenschwund vorbeugen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 15 Mär 2012 - 13:45

Das Motto fit und gesund steht zumeist für junge, aktive und sportliche Leute. Der Leitspruch für die ältere Generation heißt: Älter werden, aber nicht alt sein. Die modernen Senioren wollen reisen, Hobbys pflegen und mit Enkeln viel Zeit verbringen. Aber das funktioniert nur, wenn der Körper leistungsfähig bleibt. Allerdings nimmt die Knochenmasse ab dem 30. Lebensjahr allmählich ab und die Gefahr wächst an Osteoporose im Alter zu erkranken. Besonders sind Frauen betroffen, die sich in den Wechseljahren befinden oder aus der Menopause gehen.

Welche gesundheitliche Beeinträchtigung bringt die Osteoporose?

Die Bewegungsfreiheit kann durch Knochenbrüche, chronischen Schmerzen, Rundrücken und Wirbelleiden stark eingeschränkt werden.

Welche Ernährungsweise geht in die Vorbeugung?

Um sich vor Knochenschwund zu wappnen, kann durch viel Bewegung die Muskulatur stark bleiben und eine kalziumreiche Ernährung, die auch im Ernährungsstil Low Carb steckt, sorgt für ein stabiles Knochengestüt. Low Carb bedeutet weniger Kohlenhydrate, also weniger Zucker, dafür vermehrte Eiweißaufnahme zur Stärkung der Muskeln und Milchprodukte zu Verstärkung der Knochen. In Quark, Milch, naturbelassenen Joghurt und Käse ist gut verfügbares Kalzium enthalten und liefern außerdem wichtige Vitamine A, D, E und K. Mit Milchprodukten ist es leicht seinen täglichen Kalziumbedarf zu decken - pro Tag empfiehlt es sich 1000 Milligramm Kalzium zu sich zu nehmen. Die Milchmahlzeiten über den Tag verteilen und eine größere Portion für den Abend einplanen, wegen dem entgegen wirken des nächtlichen Knochenabbauprozesses. Anstelle der Milchmahlzeiten kann man seinen Bedarf auch über Hartkäse decken. Der lässt sich auch prima reiben und über einen frischen Salat geben. Auch Obst und Gemüse wirken sich positiv auf die Knochengesundheit aus, allerdings sollte das Obst nicht am Abend verzehrt werden, wegen der Fruchtzuckervergärung im Darm, dass zu Blähungen führen kann.

Kann man noch mehr zur Vorbeugung tun?

Durch Sonnenlicht produziert der Körper das wichtige Vitamin D, für die Erhaltung der Knochensubstanz. Es ist daher wichtig, sich viel im Freien aufzuhalten und mit ein wenig Bewegung – Fahrradfahren, Wandern, Gymnastik oder einfache Spaziergänge, sich fit zu halten und die Produktion des Vitamins anzukurbeln. Zusätzlich steckt das Vitamin D auch noch in den fetten Fischarten und in der Avocado sowie in Champignons.

Der klassische „Kalziumdieb“ ist Alkohol, Nikotin, Zucker und Kaffee, wer nicht darauf verzichten kann, sollte davon nur sehr wenig konsumieren.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Gesundheit mit Erfahrungsberichten, bietet die Autorin Beuke auf ihrer Webseite und in ihren Büchern: <http://www.sabinebeuke.de> [1]

Firmenportrait:

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarmer Ernährung.

Sabine Beuke



Kasseler Str. 46

28215 Bremen

info.beuke@googlemail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:54): <http://www.medkom24.eu/node/15932>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@googlemail.com>