



Vorbeugung gegen Osteoporose - Knochenschwund

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 19 Jan 2015 - 11:54

In Deutschland werden die Menschen immer älter und das Risiko an Osteoporose steigt. Der Knochenabbau und deren Folgen sind Knochenbrüche, chronischen Schmerzen, Rundrücken und Wirbelleiden. Die Knochenmasse vermindert sich schon ab dem 30. Lebensjahr. Das Skelett verliert sogar ab dem 40. Lebensjahr jährlich etwa ein Prozent von seiner Masse. Besonders Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden oder aus der Menopause gehen, verlieren langsam ihren Schutzfaktor gegen Knochenabbau, das des Sexualhormons Östrogen.

„Wer rastet, der rostet“, dieser Spruch könnte als Mahnung gelten. Tatsächlich sorgt Bewegung für mehr Knochendichte und Festigkeit in den Knochen. Wissenschaftler des Osteoporose Forschungszentrums in Erlangen bestätigen es in einer 14 Jahren laufenden Studie.

Ein ständiger Wechsel von Auf-, Ab- und Umbau unterliegen sämtliche Knochen im Körper, die stetig mit Nährstoffen, wie Mineralien und Salze versorgt werden wollen. Wird der Organismus nur unzureichend mit diesen Stoffen beliefert, nimmt er es sich aus den Knochen zurück, für Körperzellen, die es gerade dringender benötigen. Deshalb sollte auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr mit Kalzium in Verbindung mit Vitamin D geachtet werden. Das Vitamin D ist nur in bestimmten Lebensmitteln, wie in Milch, Eigelb, Butter, Meeresfische, Hering, Avocado und in Champignons zu finden. Der Körper kann es aber auch unter dem Einfluss von Sonnenlicht selbst herstellen - 30 Minuten Tageslicht, und dabei den Sport unter freiem Himmel treiben, dürfte ausreichen.

Eine kalziumreiche Nährstoffzufuhr steckt in der Low Carb Ernährung. „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, um den nächtlichen Knochenabbauprozess entgegenzuwirken. Anstelle der Milchmahlzeiten kann man seinen Bedarf auch über Hartkäse decken. Der lässt sich prima über einen frischen Salat reiben.

Auch Obst und Gemüse wirken sich positiv auf die Knochengesundheit aus, wobei das Obst möglichst morgens und das Gemüse über den Tag verteilt gegessen werden sollte. Der Verdauungstrakt arbeitet nachts etwas langsamer, sodass Obst im Darm eine längere Verweildauer hat und die verlangsamte Fruchtzuckervergärung zu Blähungen führen kann. Gemüse hingegen verdaut sich besser, wenn es gekocht, gedämpft oder gebraten wird. Viele weitere Informationen zum Thema Ernährung -Low Carb- und Gesundheit mit Erfahrungsberichten, bieten die Autoren Beuke und Schütz in ihren Büchern und auf ihren Webseiten: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [1] und <http://www.sabinebeuke.de> [2]

Quelle: Dr. Christian Guht / Apotheken Umschau; erstellt am 19.11.2013

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. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.



Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [3]

<http://www.sabinebeuke.de> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:41): <http://www.medkom24.eu/node/19888>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

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

[3] <mailto:info.beuke@gmail.com>