

Patientenbrief - Osteoporose

Rückenschmerzen und lockere Zähne (Parodontose) sind besonders bei Frauen nach den Wechseljahren oft ein Anzeichen von Osteoporose.

Bis zum 30. Lebensjahr lagert der Knochen das wichtige Mineral Kalzium ein. In der Jugend muss diese Kalzium-Bank als lebenslanger Vorrat aufgefüllt werden, damit sie bis ins hohe Alter reicht.

Tagesbedarf: 1000 mg/Tag, Schwangere und Stillende 1300 mg/Tag, Frauen in den Wechseljahren 1500mg/Tag.

Vorbeugung aus ernährungsmedizinischer Sicht:

Das Glas Milch (200 ml) am Tag reicht zur Vorbeugung (240 mg Calcium) nicht aus.

Eine Scheibe Hartkäse (Mittelalter Gouda) oder ein Löffel geriebener Parmesan oder Mineralwasser (200 ml 70mg Calcium) decken den Bedarf zusätzlich. Abgerundet wird die Versorgung durch grünes Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli, Fenchel sowie Orangen, Beerenobst. Auch in Saftform wird das Kalzium aufgenommen.

Phosphate, die sich in Cola, süßen Limonaden und Fertiggerichten finden, hemmen die Aufnahme des Kalziums im Darm.

Ab etwa vier Tassen Kaffee (200 mg Coffein) oder reichlich Alkohol wird Kalzium über die Nieren ausgeschieden statt zum Knochenaufbau zur Verfügung zu stehen.

Vitamin D ist mitverantwortlich, dass Kalzium aus dem Darm ins Blut aufgenommen wird. Eine halbe Stunde Sonne täglich und Spazieren am hellen Tag bauen das Vitamin D auf. In sonnenarmen Jahreszeiten kann zusätzlich eine Vitamin-D-reiche Ernährung mit Hering, Lachs, Heilbutt und Makrele den Vitaminspiegel anheben.

Vorbeugung aus sportmedizinischer Sicht:

Bring den Körper in Schwung, damit das Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbau der Knochen substanz erhalten bleibt. Besonders günstig sind Bewegungsarten wie Wandern, Walking, Gymnastik oder leichtes Krafttraining.

Bewegen Sie sich den ganzen Tag, steigen Sie Treppen, machen Sie Besorgungen zu Fuß.

Testen Sie Ihr Osteoporose-Risiko!

Haben Sie schon in der Kindheit gern und viel Käse und Joghurt gegessen, sowie Milch getrunken? Tun Sie das heute noch täglich?	Ja (5)	Gelegentlich (2)	Nein (0)
Sind Sie starker Raucher oder haben Sie mehr als fünf Jahre stark geraucht?	Nein (5)	Manchmal (2)	20 und mehr (0)
Haben Sie Untergewicht? 10 bis 15 Kg unter Normalgewicht	Eher Übergewicht (5)	Normalgewicht (2)	Ja (0)
Trinken Sie mehr als vier Tassen Kaffee oder einen halben Liter Cola am Tag?	Nein (5)	Wenig (2)	Ja (0)
Sind Sie in den letzten Jahren mehr als vier Zentimeter kleiner geworden?	Nein (5)	Höchstens zwei (2)	Ja (0)
Leiden Sie häufig an Rückenschmerzen, ohne dass eine Wirbelsäulenerkrankung bekannt ist?	Nein (5)	Selten (2)	Ja (0)
Treiben Sie Sport?	Täglich (5)	1-2 mal/ Woche (2)	Nie (0)
Sind in Ihrer Familie Wirbelkörper- oder Oberschenkelhalsbrüche bekannt?	Nein (5)	Weiß nicht (2)	Ja (0)
Trinken oder tranken Sie oft Alkohol? Täglich mehr als zwei Flaschen Bier oder mehr als eine halbe Flasche Wein?	Nein (5)	Gelegentlich (2)	Ja (0)

Zählen Sie die Punkte zusammen: 35 – 45: kein Risiko; 18 – 35: Überprüfen Sie Ihre Lebensgewohnheiten; weniger als 18: hohes Osteoporoserisiko.