

Essen für stabile Knochen

Wie qualifizierte Ernährungsberatung helfen kann

Barbara Haidenberger M. Sc.

Eine knochengesunde Ernährung stellt neben Bewegung und Medikamenten die dritte Säule der Osteoporose-Therapie dar. Mitglieder des BfO sind vertraut mit den Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose. Aber wie kann man diese Empfehlungen in die Praxis umsetzen? Und wie kann man sicher sein, alle nötigen Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen? Eine qualifizierte Ernährungsberatung bietet eine wertvolle Hilfestellung.

Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose

Die aktuellen Behandlungsempfehlungen des Dachverbandes Osteologie (DVO) enthalten konkrete Empfehlungen für Ernährung und Lebensstil:

- Untergewicht (BMI <20) vermeiden, unklares Untergewicht abklären
- Mindestzufuhr von ca. 1000 mg Kalzium täglich, am besten durch Lebensmittel
- Kalzium-Tabletten nur bei mangelnder Zufuhr mit der Nahrung
- Gesamtzufuhr aus Nahrungskalzium und Tabletten maximal 2000 mg täglich
- Vitamin D3-Mangel vermeiden durch die Einnahme von Tabletten (täglich 800- 1000 internationale Einheiten (IE) Vitamin D3 vor allem im Winterhalbjahr)

- Ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 und Folsäure mit der Nahrung
- Nikotin- und übermäßigen Alkoholkonsum als unabhängige Risikofaktoren vermeiden.

Ältere Menschen leiden häufig unter einer Übersäuerung

Milch, Milchprodukte und Käse sind aufgrund des hohen Kalziumgehaltes sehr wertvolle Lebensmittel. Auch einige Gemüsesorten wie Broccoli, Fenchel, Lauch oder Grünkohl sind kalziumreich. Alle anderen Gemüse- und Obstsorten sind gleichermaßen wichtig für eine knochengesunde Ernährung. Sie enthalten wertvolle Mineralstoffe wie Kalium und

Magnesium und helfen dabei, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten.

Vor allem ältere Menschen leiden häufig unter einer Übersäuerung, da die Leistungsfähigkeit der Niere sinkt und überschüssige Säure nur noch zum Teil ausgeschieden wird. Bekommt der Körper gleichzeitig zu wenige basische Mineralstoffe, kann die Säure nicht

neutralisiert werden. Die Folge: eine chronische Übersäuerung des Organismus. Diese kann nicht nur zu Antriebschwäche, Kraftlosigkeit, Nierensteinen oder Muskel- und Gelenksbeschwerden führen, sondern langfristig auch zu einer dauerhaften Auslösung von Knochenmineralien und damit zu einer reduzierten Knochenmasse.

Ein Mangel an Basenstoffen beeinflusst zusätzlich die Zellaktivität im Knochen. Die Aktivität der knochenabbauenden

Die meisten Osteoporose-Betroffenen glauben, dass sie genügend Kalzium mit der Nahrung aufnehmen – eine Fehleinschätzung, wie Ernährungsprotokolle zeigen.

den Zellen (Osteoklasten) wird verstärkt und die Aktivität der knochenbildenden Zellen (Osteoblasten) verringert, Knochenabbau ist die Folge.

Eine Unterversorgung mit basischen Mineralstoffen lässt sich zum Beispiel durch spezielle Mineralwässer vermeiden. Auch Obst und Gemüse enthalten notwendige Basenstoffe, zudem die knochenaktiven Vitamine K (wichtig für Mineralisierungsprozesse und die Bildung der weichen Knochensubstanz) und Folsäure (Vitamin für die Zellbildung). Besonders in grünem Blattgemüse und allen Kohlsorten stecken diese wertvollen Vitamine. Wichtig ist auch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C, denn es erhöht die Kalziumaufnahme aus dem Darm ins Blut und unterstützt die Bildung von Osteoblasten.

Eiweiß ist gut, aber nur in Maßen

Eiweiß ist unverzichtbar für den Aufbau des Knochengerüsts und für den Erhalt der Muskeln. Zu viel Eiweiß kann jedoch die Kalziumausscheidung erhöhen und den Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht bringen.

Daher ist es wichtig, die Eiweißlieferanten sorgfältig auszuwählen. Käse und Milchprodukte sollten – als kalziumreiche Eiweißquellen – jeden Tag verzehrt werden, Fleisch und Fisch hingegen nur jeweils zweimal pro Woche. Man muss beziehungsweise soll aber nicht ganz auf tierische Lebensmittel verzichten, denn sie liefern neben Eiweiß auch das für die Knochenstabilität wichtige Vitamin B12.



Fotos: (5); Fotolia, Collage: H. Nisticò



Kalziumreiches Wasser ist eine gute Alternative zu Milch, die viele ältere Menschen nicht gut vertragen.

Als sogenannte Kalzium-Räuber gelten Oxalsäure (in Rhabarber, Spinat, Mangold), und isolierte Ballaststoffe (wie zum Beispiel Getreidekleie). Diese Stoffe verbinden sich im Verdauungstrakt mit Kalzium, vermindern die Kalzium-Aufnahme ins Blut oder erhöhen die Ausscheidung von Kalzium. Daher sollte man Oxalsäure und isolierte Ballaststoffe nur in zeitlich ausreichendem Abstand zu kalziumreichen Mahlzeiten zu sich nehmen. Auch eine überhöhte Zufuhr von Phosphat und Kochsalz wirkt sich langfristig negativ auf die Kalzium-Versorgung aus. Dem kann man entgegenwirken, indem man vermehrt Kräuter und Gewürze einsetzt, Fertigprodukte selten verwendet und auf Wurstwaren, Cola und andere Softdrinks weitgehend verzichtet.

Kalzium: Ernährungsprotokolle zeigen Unterversorgung

Eine „knochenfreundliche Ernährung“ entspricht grundsätzlich der allgemein von der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für alle Erwachsenen empfohlenen ge-



Von Fertigprodukten sollte man lieber die Finger lassen: Sie enthalten häufig zu viel Salz, das zu einer verstärkten Ausscheidung von Kalzium führt.

sunden Ernährung. Eine eigene Osteoporose-Diät ist somit nicht nötig. Allerdings zeigt die Realität, dass die tatsächlichen Essgewohnheiten zum Teil weit entfernt sind von allen Empfehlungen.

Viele Osteoporose-Betroffene sind der Meinung, dass sie genügend Kalzium über die Nahrung aufnehmen. Dass das aber oft nicht der Realität entspricht, bestätigt eine Befragung von 50 Teilnehmern eines Osteoporose-Ernährungskurses, in dem auch die individuelle Kalzium-Zufuhr anhand von strukturierten Ernährungsprotokollen berechnet wurde. Über die Hälfte der Befragten hatte ihre tägliche Kalziumzufuhr durch Nahrungsmittel überschätzt.

Die Nationale Verzehrstudie, die die Essgewohnheiten von tausenden Deutschen be-

obachtete und auswertete, beschreibt Versorgungsdefizite bei fast allen Nährstoffen, die im Kampf gegen Osteoporose relevant sind. Die Defizite waren besonders in der Gruppe der 65- bis 80-Jährigen hoch.

Was bringt eine Ernährungsberatung?

In einem Ernährungskurs oder im Rahmen einer individuellen Ernährungsberatung kann die Zufuhr von Kalzium und anderen Nährstoffen mithilfe von Ernährungsprotokollen überprüft werden. Diese Berechnung gibt konkrete Hinweise, ob und wie eine Optimierung der Essgewohnheiten erfolgen sollte. Gemeinsam mit qualifizierten Ernährungsfachkräften wie Diätassistenten oder Ökotrophologen können Osteoporose-Betroffene besprechen, durch welche konkreten Maßnahmen die empfohlene Nährstoffzufuhr erreicht werden kann, ob eine Ergänzung in Form von Präparaten nötig ist und in welchem Maße.

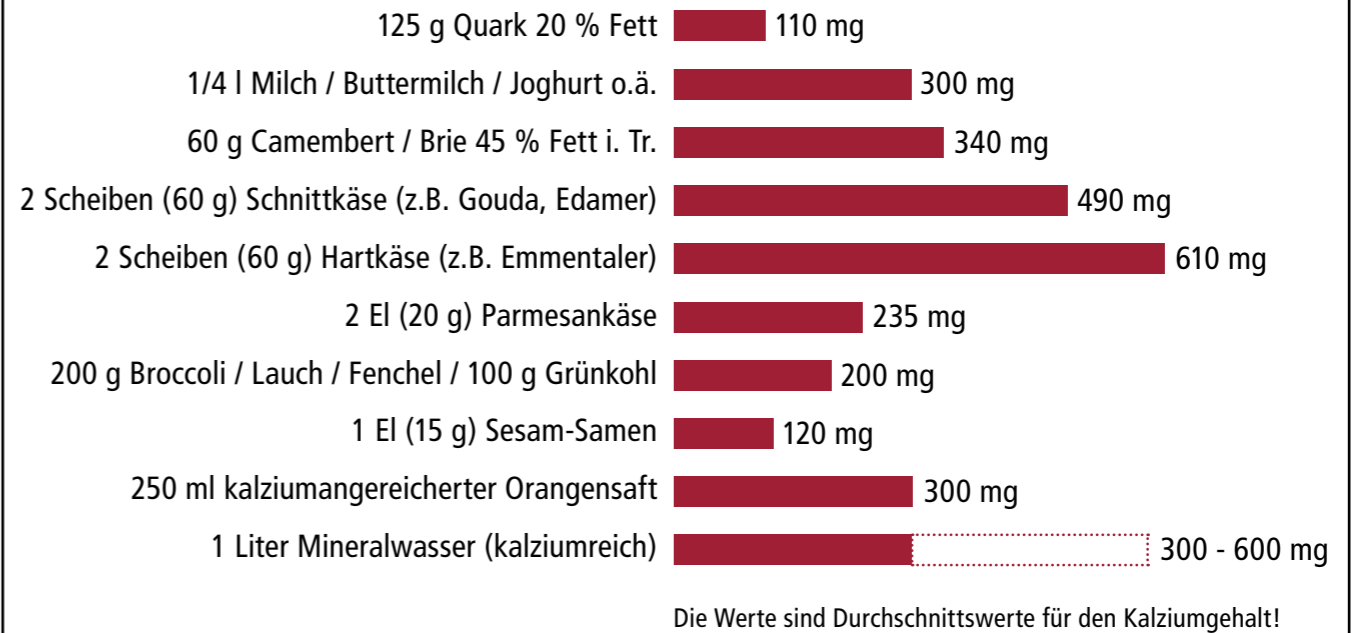
Auch andere Fragestellungen können hier besprochen werden, etwa der Umgang mit Nahrungsmittel-Unverträglich-



Ernährungsfachkräfte helfen Osteoporose-Patienten dabei, die empfohlene Nährstoffzufuhr sicherzustellen.

Foto: Fotolia

Kalziumgehalt ausgewählter Lebensmittel



keiten, Allergien, Verdauungs- oder Stoffwechselproblemen sowie der Umgang mit Appetitlosigkeit oder die Bekämpfung von Untergewicht. Diese Probleme können die Zufuhr und Aufnahme von Mineralien und anderen Nährstoffen massiv beeinflussen. Für die Ernährungsberatung bei Osteoporose übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen einen Großteil der Kosten. Voraussetzung: Eine ärztliche Verordnung und ein Kostenvoranschlag der anerkannten Ernährungsfachkraft (siehe Infokasten) wurden vor dem Beratungstermin bei der Kasse eingereicht und von dieser genehmigt.

Das Wichtigste in Kürze

Für eine knochengesunde Ernährung benötigt man vor allem:

- genügend Kalzium aus verschiedenen Quellen (Milchprodukte, Gemüse, kalziumreiches Mineralwasser etc.),
- fünf Portionen (fünf Handvoll) Gemüse, Salat und Obst am Tag.

Bei der praktischen Umsetzung spielen vegetarische Hauptmahlzeiten eine große Rolle, denn Fleisch oder Fisch sollte nur zweimal wöchentlich auf den Teller. Verschiedenste Kombinationen aus Gemüse, Kartoffeln und Obst mit Käse und andern Milchprodukten bringen Abwechslung in den Speiseplan.

Eine Ernährungsberatung durch qualifizierte Fachkräfte hilft Osteoporose-Patienten, Essgewohnheiten zu überprüfen und gibt Tipps für die Umsetzung einer knochenge-

sunden Ernährung im Alltag. Die Berechnung der Kalziumzufuhr sollte hierbei eine zentrale Rolle spielen.

i Hier finden Sie von den Kassen anerkannte Ernährungsfachkräfte in Ihrer Nähe: www.vdd.de (Verband der Diätassistenten) www.vdoe.de (Berufsverband Öcotrophologie e.V.) www.vfed.de (Verband für Ernährung und Diätetik)

Kein passendes Angebot? Barbara Haidenberger hilft Ihnen gerne weiter: Tel. 089 7469025 oder wissen@knochengesund.com