

somit der Osteoporose-Prävention. Kalzium findet sich nicht nur in Milch- und Milchprodukten, sondern auch in grünem Gemüse wie in Hülsenfrüchten, Brokkoli, Kohl, Lauch und Fenchel sowie in Vollkornprodukten. Zu empfehlen sind auch mit Kalzium angereicherte Mineralwässer.

Vitamin D unterstützt das Kalzium effizient in seiner Funktion. Einerseits fördert es die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm, andererseits auch dessen Einbau in den Knochen. Vitamin-D-reich sind Fischleberöle, fettreiche Fische sowie Eigelb. Da Vitamin D zu den fettlöslichen Vitaminen zählt, steigt sein Gehalt mit dem Fettanteil im Fisch. Aber auch der Kabeljau oder die Scholle, die zu den mageren Fischarten gehören, tragen zur Deckung des Bedarfs bei.

Vitamin C wirkt sich ebenfalls positiv auf die Knochenmasse aus. Günstig ist daher eine Kombination von Vitamin-C-reichen Nahrungsmitteln mit fettarmen Milchprodukten – etwa ein Joghurt mit frischen Beeren oder eine Scheibe Brot mit Käse und Paprika.

Vitamin K stärkt unsere Knochen und ist vor allem in grünem Gemüse und Kohlarten sowie Milchprodukten, Früchten und Muskelfleisch enthalten.

Nimmt man zu wenig **Kalium** mit der Nahrung auf, fördert man die Ausscheidung von Kalzium über die Niere. Ausreichend Kalium findet sich in vielen Obst- und Gemüsearten wie Bananen, Zitrusfrüchten, Hülsenfrüchten, Tomaten sowie Trockenobst und Fleisch.

Da sich **Magnesium** zu etwa 50% bis 60% im Skelett befindet, wird ein durch Ernährung bedingter Mangel auch als Risikofaktor für Osteoporose angesehen.

Magnesium findet sich vor allem in Getreideprodukten, Milch- und Milchprodukten, Fleisch, Leber, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, vielen Gemüsesorten (wie Erbsen, Schnittbohnen, Karotten, Tomaten), Sojabohnen sowie Beerenobst und Bananen. ■

Wissenswertes über Osteoporose

Osteoporose ist die häufigste Stoffwechselerkrankung des Knochens. Sie ist gekennzeichnet durch einen hohen Verlust an Knochenmasse, es wird mehr Knochen abgebaut als neu gebildet. Dadurch nehmen die Stabilität und Belastbarkeit der Knochen stark ab. Schon geringfügige Anlässe können die Knochen brechen lassen. Besonders gefährdete Stellen sind der Unterarm, der Oberarm, die Wirbelkörper sowie im fortgeschrittenen Alter der Oberschenkelknochen.

■ **Kalziumräuber** hemmen die Kalziumaufnahme über den Darm, bzw. wird der Einbau in den Knochen erschwert.

Zu vermeiden sind:

- Phosphate (Schweinefleisch, Wurstwaren, Schmelzkäse, Cola, Konservierungsstoffe in Fertigprodukten, Bier)
- Oxalsäure (Spinat, Rhabarber, Tee)

■ **Kalziumräuber** fördern die Ausscheidung von Kalzium über die Niere bei überhöhter Zufuhr von

- Salz
- Koffein

■ **Beeinträchtigung der Versorgung mit Kalzium**

- Nikotin (verengt die Blutgefäße, sodass der Knochen nicht ausreichend mit Sauerstoff und Kalzium versorgt werden kann)

Kontakt:

Mag. Barbara Tripp, Ernährungswissenschaftlerin
Universitätsklinik für Innere Medizin III
Klinische Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Tel. + Fax: 01/40400/4364
E-Mail: barbara.tripp@meduniwien.ac.at

OsteoCalVit®

Mineralstoff- & Vitaminpräparat

Vital mit starken Knochen!

Exklusiv in Apotheken



€ 9,90 (inkl. gesetzl. MwSt.)

- Laktose- und Glutenfrei
- Kein Süßstoff
- Geschmacksneutrale Schmelztablette

SINAPHARM
SEIT 1960

Die Calcium + Vitamin D₃ Tablette
EINFACH ZUM SCHLUCKEN!