

Starke Knochen – ein Leben lang!

Unsere Knochen verändern sich ein Leben lang: Neue Substanz wird aufgebaut, alte abgebaut. Den höchsten Knochenaufbau erreichen wir zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr, danach nimmt die Knochenmasse langsam ab – ab etwa 40 bis 50 Jahren beschleunigt sich dieser natürliche Prozess.



© AdobeStock_contrastwerkstatt

Bei Osteoporose läuft der Abbau deutlich schneller ab. Die Knochen verlieren an Stabilität und brechen leichter. Ursachen sind u. a. hormonelle Veränderungen, genetische Veranlagung, bestimmte Erkrankungen oder Medikamente sowie ein ungünstiger Lebensstil. Frauen sind besonders gefährdet.



© AdobeStock - bjettau

Frühe Vorsorge lohnt sich: Schon im Kindesalter fördern eine ausgewogene, kalzium- und vitamin-D-reiche Ernährung sowie regelmäßige Bewegung den Aufbau kräftiger Knochen – und schaffen die Basis für Stabilität bis ins hohe Alter.

Osteoporose vorbeugen durch Ernährung

Wichtige Nährstoffe für starke Knochen

- Kalzium: wichtigster Knochenbaustoff; z.B. in Milchprodukten, Brokkoli, Kohl, Nüssen, Samen und kalziumreichem Mineralwasser
- Vitamin D: unterstützt die Kalziumaufnahme; bildet sich durch Sonnenlicht, kommt auch in Pilzen, fettreichen Fischen und Eiern vor.
- Proteine: stärken Knochen und Muskeln; z.B. in Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, magerem Fleisch, Nüsse.
- Vitamine K & C: fördern den Knochenstoffwechsel; z. B. grünes Gemüse, Paprika, Beeren, Sauerkraut.

Den Konsum von Salz, Alkohol, Getränken mit Zucker(-ersatz) und Koffein, sowie Fertigprodukten (Phosphate) möglichst reduzieren, sie erhöhen den Kalziumverlust.

Wer sich regelmäßig bewegt, ausgewogen isst und Sonne tankt,
schützt seine Knochen ein Leben lang.