



Essen und Trinken bei Osteoporose und zur Osteoporose-Prävention

Essen und Trinken bei Osteoporose und zur Osteoporose-Prävention



Die Ernährung spielt auch für die Knochengesundheit eine wichtige Rolle. Richtig essen und trinken in jungen Jahren kann dem späteren Auftreten einer Osteoporose vorbeugen. Ebenso kann bei der Behandlung einer bestehenden Osteoporose die Ernährung den Krankheitsverlauf beeinflussen. Die Grundlage bildet in beiden Fällen eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung.

Osteoporose – was ist das?



Osteoporose ist eine Knochenkrankheit mit einem hohen Risiko für Knochenbrüche. Verantwortlich für diese Krankheit sind eine niedrige Knochendichte und Störungen im Knochengewebe, die zu einem Verlust an Knochenmasse führen. Osteoporose wird daher im Volksmund auch als „Knochenschwund“ bezeichnet. Das Wort Osteoporose leitet sich aus dem Griechischen ab („osteo“ = Knochen und „porose“ = Loch).

Wer ist betroffen?

Osteoporose ist weltweit eine der häufigsten Volkskrankheiten, deren Häufigkeit mit zunehmendem Alter steigt und von der besonders Frauen nach den Wechseljahren betroffen sind. So liegt in Deutschland bei etwa 25 % aller Frauen und bei 6 % der Männer über 50 Jahren Osteoporose vor.

Die insgesamt steigende Lebenserwartung führt dazu, dass immer mehr Menschen an Osteoporose erkranken. Da ein niedriges Körpergewicht das Risiko für Osteoporose erhöht, sind oft auch Menschen mit Untergewicht und/oder Essstörungen (z. B. Magersucht) von dieser Krankheit betroffen.

So entsteht Osteoporose

Knochen sind ein lebendiges Gewebe, das ständigen Auf- und Umbauprozessen unterliegt.



Für die Entstehung der Osteoporose können eine unzureichende Bildung der Knochenmasse im Kindes- und Jugendalter und/oder ein beschleunigter Knochenmasseabbau im späteren Alter verantwortlich sein.

Der Knochenaufbau erfolgt vor allem im Kindes- und Jugendalter, wobei ein enger Zusammenhang zwischen Muskel- und Knochenmasse besteht. Knochenaufbauprozesse werden insbesondere durch Zugbeanspruchung stimuliert und die Muskulatur ist in diesem Zusammenhang die entscheidende

mechanische Kraft. Eine ausreichende Versorgung insbesondere mit Calcium und Vitamin D ist hier von entscheidender Bedeutung. Mit zunehmendem Alter, beginnend durchaus schon ab 30 Jahren, verlangsamt sich der Neuaufbau der Knochen. Knochenschwund entsteht, wenn über die Jahre mehr Knochen abgebaut als aufgebaut wird. Die Widerstandsfähigkeit der Knochen verringert sich, sie werden zunehmend instabil und brüchig, so dass das Risiko für Knochenbrüche schon bei geringer Belastung erhöht ist.

Symptomatik und Folgekrankheiten

Eine Osteoporose kann jahrelang ohne Symptome verlaufen, solange keine Brüche auftreten. Im fortgeschrittenen Alter und/oder Krankheitsstadium zeigt sich dann eine erhöhte Brüchigkeit der Knochen, sodass schon geringe Belastungen des Skelettsystems zu Knochenbrüchen führen können. Besonders häufig entstehen diese Brüche an Becken, Unterarmknochen, Oberschenkelhals und Wirbelsäule (vor allem Brust- und Lendenwirbel).

