



Essen und Trinken bei Osteoporose und zur Osteoporose-Prävention

Essen und Trinken bei Osteoporose und zur Osteoporose-Prävention



Bei Osteoporose spielt die Ernährung 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 vollwertige 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 leiden. 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

Bei Gesunden wird das Knochengewebe normalerweise fortwährend umgebaut. Innerhalb von fünf Jahren wird etwa die Hälfte des Knochengewebes erneuert. Ist dieser Mechanismus gestört bzw. entsteht ein Ungleichgewicht zwischen Auf- und Abbau, nimmt die Knochenmasse stark ab. Damit verliert der Knochen an Stabilität und die Brüchigkeit steigt.



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.