



# Essen und Trinken bei Osteoporose

## Informationen in Leichter Sprache

Osteoporose ist eine dauerhafte Krankheit der Knochen.  
Ein anderes Wort dafür ist Knochen-Schwund.  
Osteoporose können Sie vorbeugen  
und behandeln.

Fachleute empfehlen:

- Ernähren Sie sich gesund.
- Essen Sie viele Lebensmittel mit Calcium.
- Achten Sie auf eine gute Versorgung mit Vitamin D.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Vermeiden Sie das Rauchen von Tabak.

## Gesunde Ernährung

Bei Osteoporose ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig.

Ernähren Sie sich Ihr Leben lang gesund.

Das hält die Knochen stabil  
und kann Osteoporose im Alter vorbeugen.

Gesunde Ernährung bedeutet:

Sie nehmen mit Ihrem Essen und Trinken  
alle wichtigen Nähr-Stoffe auf.

Sie essen abwechslungsreich.

Das bedeutet, Sie essen:

- unterschiedliche Lebensmittel
- unterschiedliches Gemüse und Obst
- unterschiedliche Beilagen



Sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder einer Fachkraft für Ernährung.

Diese Fachleute beraten und unterstützen Sie.

## Gute Versorgung mit Calcium

Calcium ist ein wichtiger Nähr-Stoff für unsere Knochen.

Es hilft die Knochen stabil zu halten.

Wenn Menschen älter werden, dann nimmt der Körper weniger Calcium auf. Darum ist es wichtig im Alter viele Lebensmittel mit Calcium zu essen. So ist Ihr Körper gut mit Calcium versorgt.

Calcium befindet sich in vielen Lebensmitteln. Es wird über die Ernährung vom Körper aufgenommen. Diese Lebensmittel haben besonders viel Calcium:

- Milch und Milch-Produkte, zum Beispiel Joghurt und Käse
- Gemüse, zum Beispiel Brokkoli, Grünkohl und Rucola
- Calciumreiches Mineralwasser
- Soja-Drinks, Nuss-Drinks oder Getreide-Drinks mit Calcium
- Nüsse, zum Beispiel Haselnüsse und Mandeln

## Wie viel Calcium sollen Sie jeden Tag zu sich nehmen?

Essen Sie jeden Tag 1.000 Milligramm calciumreiche Lebensmittel.



Die Menge von 1.000 Milligramm Calcium erreichen Sie zum Beispiel, wenn Sie an einem Tag diese Lebensmittel zu sich nehmen:

- 1 Glas Milch  
und 2 Scheiben Emmentaler Käse **oder**
- 1 Becher Soja-Joghurt mit Calcium  
und ein halber Kopf Brokkoli  
und 1 Glas Mandel-Drink mit Calcium  
und 1,5 Liter calciumreiches Mineralwasser.

Calciumreiches Mineralwasser hat mindestens 150 Milligramm Calcium pro Liter.



Foto: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

Manche Menschen nehmen Tabletten mit Calcium. Diese Tabletten sollten Sie nur nach Absprache mit Fachleuten nehmen. Zum Beispiel mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder einer Fachkraft für Ernährung.



## Gute Versorgung mit Vitamin D

Vitamin D ist wichtig für die Knochen.

Vitamin D hilft dabei

Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt aufzunehmen.

Es hilft auch das Calcium

in die Knochen zu transportieren.

Vitamin D wird zum großen Teil in der Haut gebildet.

Damit Vitamin D in der Haut gebildet werden kann,

muss die Sonne auf die Haut scheinen.

Gehen Sie tagsüber oft an die frische Luft.

Sonnenlicht unterstützt die Bildung von Vitamin D im Körper.

Vitamin D wird nur wenig

durch Lebensmitteln aufgenommen.

Viel Vitamin D hat zum Beispiel Fisch.

Diese Fische enthalten **viel** Vitamin D:

- Hering
- Makrele
- Lachs



Foto: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)



Manchmal hat der Körper einen Vitamin D-Mangel.

Das passiert zum Beispiel:

- wenn Sie Osteoporose haben.
- im Winter.  
Die Sonnenstrahlen sind dann zu schwach.  
Dann wird nur sehr wenig Vitamin D gebildet.
- bei älteren Menschen.  
Ältere Menschen bilden weniger Vitamin D in der Haut  
als jüngere Menschen.

Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt  
einen Vitamin D-Mangel vermutet,  
dann führt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt  
eine Blut-Untersuchung durch.

Bei einem Vitamin D-Mangel  
müssen Sie manchmal Vitamin D-Tabletten nehmen.  
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie  
bei einem Vitamin D-Mangel.  
Sie oder er entscheidet,  
welche Tabletten gut für Sie sind.

## Regelmäßige körperliche Bewegung

Bei Osteoporose ist regelmäßige  
körperliche Bewegung notwendig.  
Sie fördert die Muskelkraft  
und unterstützt die Knochen.  
Das geht zum Beispiel mit  
Laufen, Wandern, schnelles Spazieren und Gymnastik.  
Wichtig ist lebenslange körperliche Bewegung.

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht.  
Versuchen Sie Ihr Normalgewicht zu erreichen.



Halten Sie Ihr Normalgewicht  
durch regelmäßige körperliche Bewegung.

Bei Übergewicht und Untergewicht  
bekommen Sie leichter Osteoporose.  
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie  
bei Übergewicht oder Untergewicht.

## Was können Sie noch beachten?

Manchmal empfehlen Fachleute:  
Essen Sie bei Osteoporose **selten**

- salzreiche Lebensmittel,  
zum Beispiel gesalzene Nüsse, Speck und Salzgebäck.  
Durch das Salz verliert der Körper Calcium.
- Lebensmittel,  
wie Rhabarber, Mangold, Spinat und rote Beete.  
Und Lebensmittel,  
wie Wurst, Fertigprodukte und Cola.  
Wenn Sie zu viel davon essen,  
kann Ihr Körper das Calcium schlecht aufnehmen.

Sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin und Ihrem Arzt.  
Oder mit einer Fachkraft für Ernährung.



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, kurz: DGE. Die DGE ist eine Organisation von Expertinnen und Experten zum Thema Ernährung. Mehr über die Gesellschaft erfahren Sie unter: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet die DGE zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD. SOD ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung. Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informationsblatt finden Sie unter: [Essen und Trinken bei Osteoporose \(dge-medianservice.de\)](http://dge-medianservice.de)

Stand: Juli 2022