

Osteoporose

Informationen in Leichter Sprache

Im Alter verliert jeder Mensch Knochen-Masse.

Das ist normal.

Wenn Sie Osteoporose haben,
baut sich die Knochen-Masse stärker ab als normal.

Die Knochen verlieren dann ihre Härte
und können schneller brechen.

Osteoporose ist eine dauerhafte Krankheit der Knochen.

Ein anderes Wort dafür ist Knochen-Schwund.

Wie entsteht Osteoporose?

Bei gesunden Menschen bauen sich die Knochen ständig um.

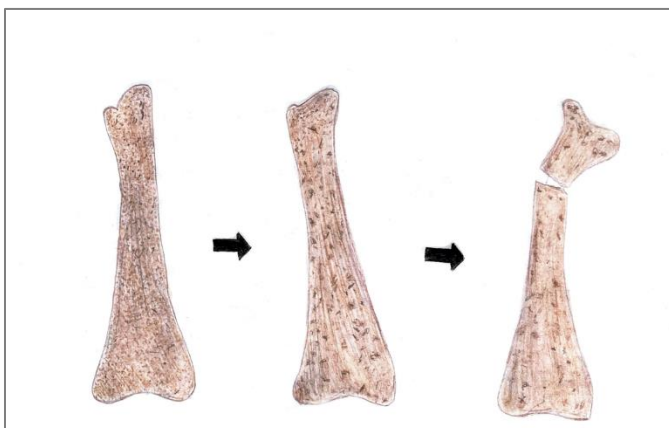
Das bedeutet: Die Knochen erneuern sich.

Bei der Osteoporose erneuern sich die Knochen **nicht** mehr richtig.

Die Knochen-Masse nimmt ab.

Darum sind die Knochen schwächer

und sie können schneller brechen.



Links: Ein gesunder Knochen mit viel Knochen-Masse.

Mitte: Ein Knochen bei Osteoporose mit wenig Knochen-Masse.

Rechts: Ein Knochen-Bruch bei Osteoporose.

Bild: SOD/Alina Fuß



Was sind die Anzeichen für Osteoporose?

Am Anfang der Krankheit gibt es kaum Anzeichen.

Darum wird die Krankheit oft erst spät erkannt.

Wenn die Krankheit fortgeschritten ist,
gibt es deutliche Anzeichen.

Zum Beispiel Schmerzen und Knochen-Brüche.

Oft betroffen sind diese Knochen:

- Oberschenkel
- Unterarme
- Wirbelsäule

Wer bekommt Osteoporose?

Osteoporose kommt auf der ganzen Welt vor.

Häufiger betroffen sind:

- **Frauen**

Frauen sind öfter von Osteoporose betroffen als Männer.

Das Risiko für Osteoporose

steigt bei Frauen oft nach den Wechseljahren.

Denn in dieser Zeit ändern sich ihre Hormone.

- **Ältere Menschen**

Das Risiko für Osteoporose nimmt im Alter zu.

Bei älteren Menschen ist der Knochen-Umbau langsamer.

Dann sind die Knochen nicht mehr so stabil
und brechen schneller.

- **Menschen mit bestimmten Krankheiten**

Manche Krankheiten können das Risiko für Osteoporose erhöhen.

Zum Beispiel Krankheiten der Nieren und Schild-Drüse.

Oder Diabetes und Rheuma.



- **Menschen, die bestimmte Medikamente nehmen**
Manche Medikamente können das Risiko für Osteoporose erhöhen.
Zum Beispiel Medikamente gegen Depression oder Cortison.
Nehmen Sie trotzdem Ihre Medikamente ein.
Diese können bei bestimmten Krankheiten lebensnotwendig sein.
Bei Fragen sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- **Menschen mit einem niedrigen Körpergewicht**
Oft sind das Menschen mit einer Ess-Störung.
Wenn bei einer Ess-Störung zu wenig Nahrung aufgenommen wird, nimmt die Knochen-Masse ab.

Was kann eine Osteoporose noch auslösen?

Osteoporose kann weitere Ursachen haben:

- **Erbliche Anlage**
Es gibt eine erbliche Anlage für Osteoporose.
Das bedeutet:
In manchen Familien gibt es diese Krankheit öfter als in anderen Familien.
- **Vitamin D-Mangel**
Vitamin D ist wichtig für die Knochen-Masse.
Es wird zum großen Teil mit Hilfe von Sonnenlicht gebildet.
Wenn die Sonne auf Ihre Haut scheint, dann bildet Ihr Körper Vitamin D.
Wenn Ihr Körper zu wenig Vitamin D bildet, dann steigt das Risiko für Osteoporose.



- **Ungesunde Ernährung**

Wenn Sie sich ungesund ernähren,
dann steigt das Risiko für Osteoporose.

Manche Nähr-Stoffe sind besonders wichtig für die Knochen,
zum Beispiel Calcium.

Lebensmittel mit viel Calcium sind zum Beispiel
Milch-Produkte, Brokkoli und Haselnüsse.

- **Bewegungs-Mangel**

Mangelnde Bewegung erhöht die Gefahr von Brüchen.

Bewegung und Sport stärken die Muskeln und die Knochen.

Wenn Sie sich im Alltag wenig bewegen,
steigt das Risiko für Osteoporose.

- **Rauchen**

Durch Rauchen von Tabak wird der Knochen-Umbau gestört.
So ist das Risiko für Osteoporose höher.

- **Operationen**

Bestimmte Operationen können das Risiko für Osteoporose erhöhen.
Zum Beispiel eine Magen-Verkleinerung.

Nach dieser Operation werden oft weniger Nähr-Stoffe
vom Körper aufgenommen.

Dann nimmt die Knochen-Masse ab.



Wie stellt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Osteoporose fest?

Zuerst spricht Ihre Ärztin oder Ihr Arzt mit Ihnen und fragt:

- Haben Sie Schmerzen und sind Ihre Bewegungen eingeschränkt?
- Haben Sie Krankheiten und nehmen Sie Medikamente?
- Haben Sie viel Stress?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt fragt Sie auch:
Haben Sie deutlich an Körpergröße verloren?

Dann untersucht Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt.
Es gibt verschiedene Untersuchungen.
Die häufigste Untersuchung ist die Knochen-Dichte-Messung.
Damit überprüft Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihre Knochen-Masse.
Die Untersuchung wird an den Knochen der Hüfte und der Wirbelsäule gemacht.
Dabei wird durch Röntgen-Strahlung der Calcium-Gehalt Ihrer Knochen gemessen.
Die Knochen-Dichte-Messung ist nicht schmerzhaft.

Bei Bedarf macht Ihre Ärztin oder Ihr Arzt weitere Untersuchungen, zum Beispiel eine Blut-Untersuchung.



Foto: www.pexels.de



Was hilft bei Osteoporose und wie können Sie diese Krankheit vorbeugen?

Sie können ihr Risiko für Osteoporose senken:

- Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie zu Ihrem Normalgewicht.
- Ernähren Sie sich gesund.
Essen Sie viele Lebensmittel mit Calcium,
zum Beispiel Milch und Milch-Produkte.
Diese stärken die Knochen.
- Achten Sie auf ausreichende Versorgung mit Vitamin D.
Sonnenlicht unterstützt die Bildung von Vitamin D im Körper.
Gehen Sie tagsüber oft an die frische Luft.
Lassen Sie jeden Tag 15 bis 20 Minuten
die Sonne auf Ihre Haut scheinen.
Zum Beispiel auf Ihre Hände, Unterarme und Gesicht.
Vermeiden Sie dabei die Sonne am Mittag.
- Bewegen Sie sich viel im Alltag und trainieren Sie ihre Muskeln.
Zum Beispiel:
Gymnastik, Laufen, schnelles Spazieren oder Wandern.
- Verzichten Sie auf das Rauchen von Tabak.

Wenn Sie noch Fragen zur Vorbeugung haben,
sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Wie wird Osteoporose behandelt?

Osteoporose ist eine dauerhafte Krankheit.

Manchmal verschreibt Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Tabletten.

Wichtig bei der Behandlung ist eine gesunde Lebensweise.

So können Sie ein Fortschreiten der Krankheit vorbeugen.

Wer hat die Informationen auf dieser Seite gemacht?

Die Informationen sind 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

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

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

Stand: Juli 2022