Osteoporose – aus Sicht der Ernährungsberatung

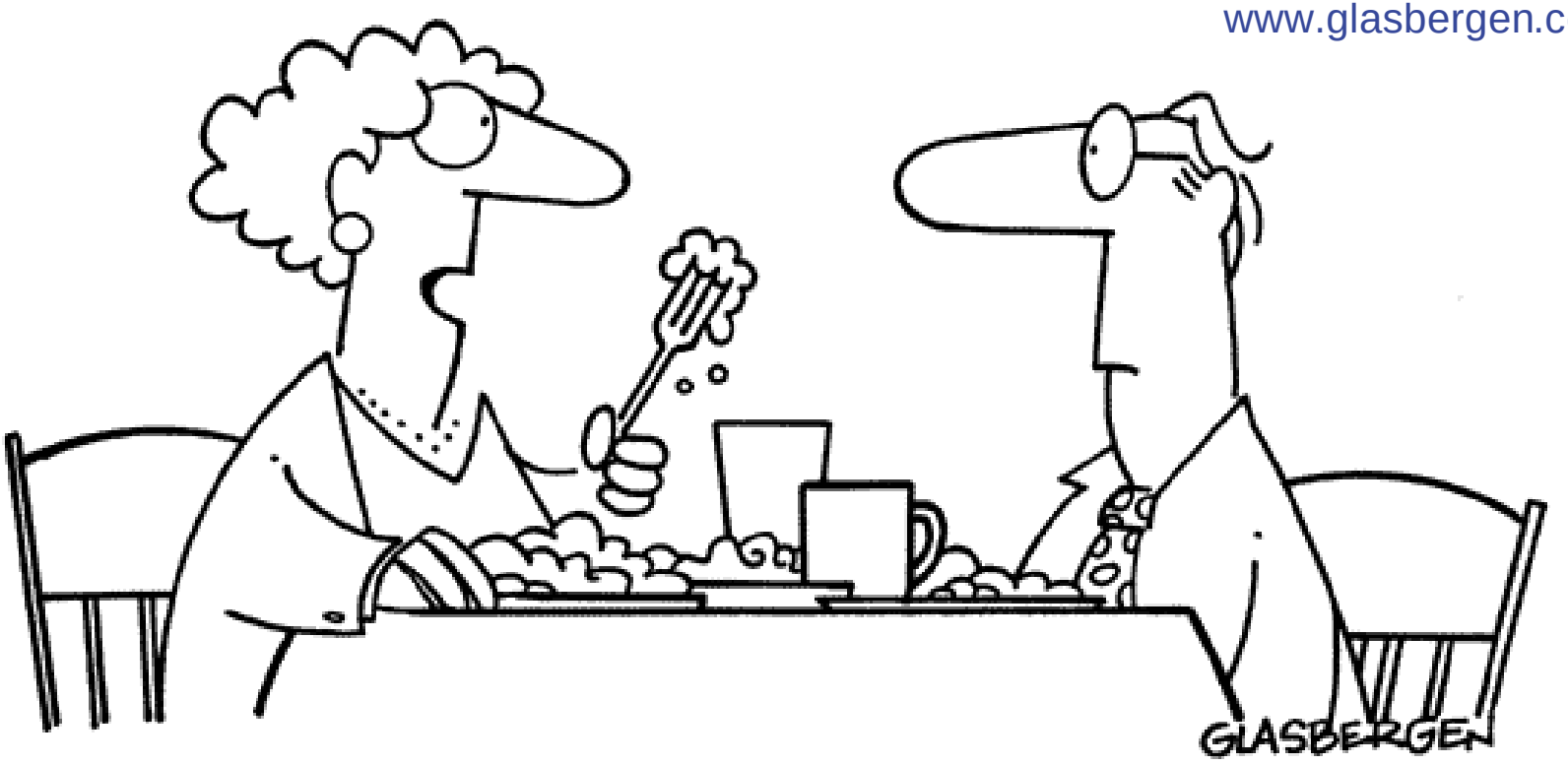
DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention

Karen Franz
Dipl.-Ernährungswiss.

Osteoporose – Prävention in der Menopause?

DR. GOLA

www.glasbergen.com



„Heute gibt es Soja-Frikadellen, Soja-Suppe, Soja-Salat, Soja-Würstchen, Soja-Shakes, Soja-Kuchen. Und das gleiche auch zum Mittag und Abend. Willkommen in der Menopause.“

Knochenfreundliche Ernährung

DR. GOLA

- Kalzium
- Vitamin D
- Phosphat
- Phytat
- Oxalat
- Langkettige gesättigte Fettsäuren

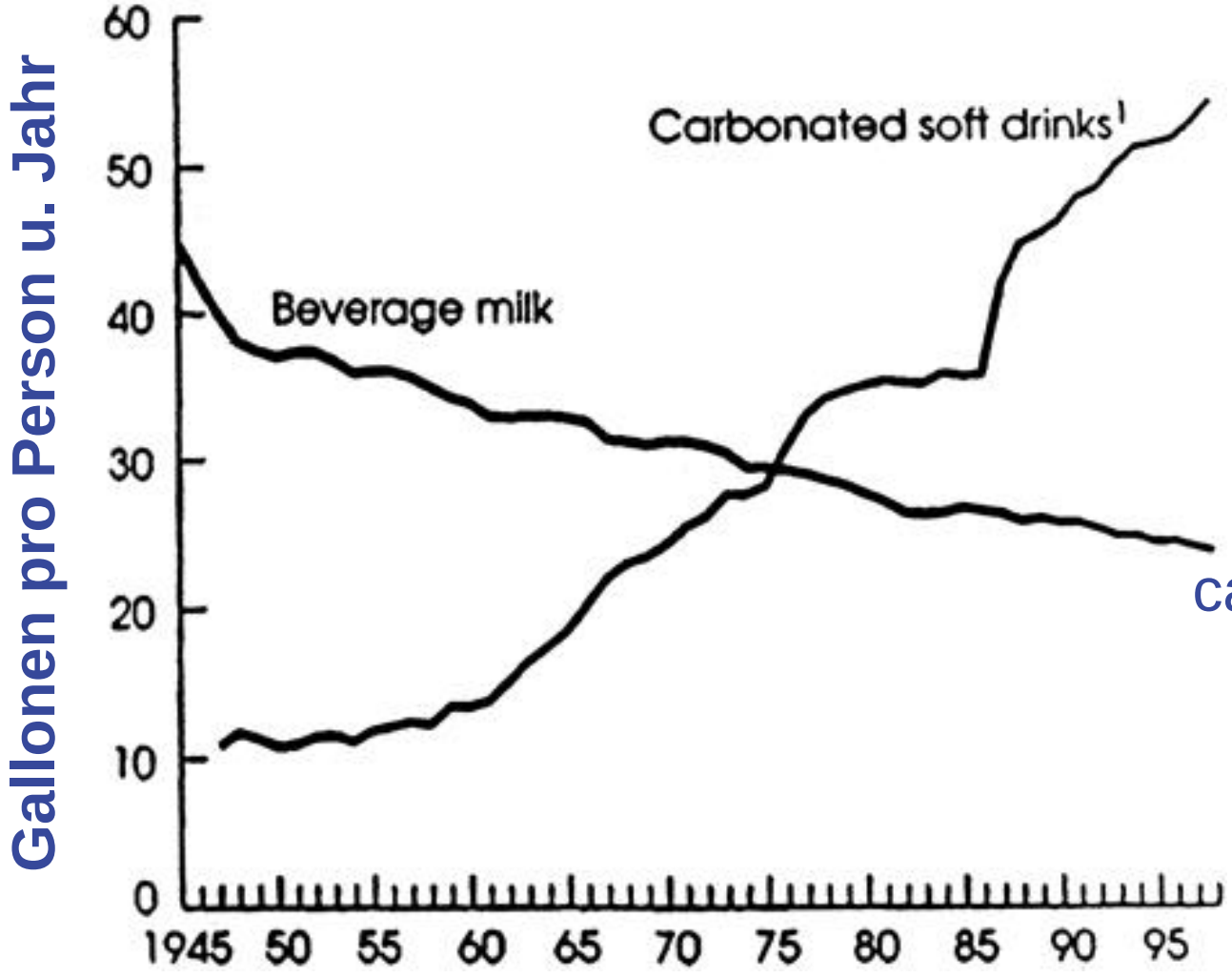
Empfohlene Kalziumzufuhr

DR. GOLA

- Säuglinge: 400 – 600 mg
- 1 bis 5 Jahre: 800 mg
- 6 bis 10 Jahre: 800 – 1200 mg
- Teens/ Junge Erwachsene: 1200 – 1500 mg
- Erwachsene bis 65 Jahre: 1000 mg
  ab 65 Jahre: 1500 mg
- Schwangerschaft/ Stillzeit: 1200 – 1500 mg

Verbrauch an Softdrinks und Milchgetränken

Miller et al.; J Am Coll Nutr; 2001; 20 (Suppl); 168S-185S



ca. 100 l/ Jahr

Kalziumgehalt in verschiedenen Milchprodukten

DR. GOLA

Biesalski H.-K.; Ernährungsmedizin

Milch, Milchprodukt	Menge	Kalziumgehalt (mg)
1 Tasse Milch/ Buttermilch	150 ml	180
Milch zum Müsli	100 ml	120
Milch im Kaffee (3 Tassen)	60 ml	70
Portion Quark auf Brot	35 g	30
1 Becher Jogurt	150 g	220
1 Portion Schnittkäse	40 g	400
Sojamilch	150 ml	5

Kalziumgehalt in Mineralwässern

DR. GOLA

Wasser	Ort	Kalzium [mg/l]
Bad Driburger Bitterwasser	Bad Driburg	671
Stephansbrunnen	Salzgitter	596
Gerolsteiner	Gerolstein	331
Staatlich Fachingen	Fachingen	122
Heppinger	Bad Neuenahr	116
Vittel	Vittel (F)	91
Apollinaris	Bad Neuenahr	90
Rheinfelsquelle/ Römerwall	Duisburg	2
Trinkwasser	Köln	125

Anamnese

- Wie viele Milchprodukte werden verzehrt?
- Laktoseintoleranz?
- Sicherung der Vitamin D- Aufnahme
  - Vegetarische Ernährung?
  - Fleisch/ (Fett-)Fisch, Innereien?
  - Sonnenexposition

Resorptionsrate beachten!

- Bei Milchprodukten 30 – 40 %
- Bei Gemüse niedriger durch:
  - Oxalsäure
  - Phytat
  - Ballaststoffe

Oxalsäuregehalt in Gemüse

Blumenkohl	6,6 mg/100g
Bohnen	43,7 mg/100g
Grünkohl	7,2 mg/100g
Kohlrabi	2,8 mg/100g
Rhabarber	537,0 mg/100g
Rote Bete	72,2 mg/100g
Spinat	571,0 mg/100g

Phytat/ Ballaststoffe

- Getreideprodukte/ Hülsenfrüchte
  vor allem Vollkornprodukte
- Phytase wird durch Erhitzen zerstört

- Empfehlungen für die Praxis:
  - Milchmahlzeiten mit wenig Vollkorn
  - Vitamin C und Säure verbessern Resorption

Möglicher Einfluss anderer Vitamine und Mikronährstoffe

DR. GOLA

	Defizit begünstigt Osteoporose	Erhöhte Exposition toxisch
Vitamin K	++	-
Vitamin C	+	-
Vitamin A	-	+
Zink	++	-
Magnesium	+	-
Blei	-	+
Cadmium	-	++

Im Sinne einer Lifestyle-Beratung auch…

DR. GOLA

- Koffein
- Alkohol
- Bewegung
- Untergewicht

DR. GOLA

www.glasbergen.com

„Die Menopause und ein niedriger Östrogenspiegel können Knochenabbau verursachen…
In der Regel aber langsamer und weniger stark.“

Fragen?
Kontakt?
info@drgola.de

DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention