

Osteoporose

KNOCHENSTOFFWECHSEL

Unsere Knochen befinden sich ständig im Auf- und Abbau, Mineralien wie das Calcium werden daher immer wieder ausgetauscht. Im Blut wird der Calciumspiegel konstant gehalten. Deshalb entzieht der Körper bei einer Unterversorgung das Calcium aus den Knochen.

Den Knochenabbau begünstigen außerdem Faktoren wie

- Östrogenmangel nach der Menopause
- Inaktivität und Bewegungsmangel
- Vitamin D-Mangel
- Übersäuerung
- zu hoher Kaffee-, Salz-, Alkoholkonsum
- Nikotin

KNOCHENGESUNDE ERNÄHRUNG

Eine knochengesunde Ernährung ist eine basische Ernährung. Denn bei Übersäuerung des Körpers leidet der gesamte Organismus: Knochen entkalken, das Herz schlägt weniger kräftig, die Muskulatur baut sich ab. Auch das Blut gerät aus dem Gleichgewicht und die Zähne sind anfälliger für Karies. Gemüse, Obst, Kräuter, Mineralwasser und Kartoffeln wirken basisch und sollten deshalb bevorzugt und in größerer Menge verzehrt werden.

Säurebildner, die nur in kleinen Mengen auf dem Speiseplan stehen sollten, sind Fleisch, Wurst, Eier, Milchprodukte und Käse, Cola-Getränke, Zucker und Süßstoff. Säurefallen stecken zum Beispiel auch in Medikamenten (Acetylsalicylsäure), Bewegungsmangel oder übermäßiger Bewegung und einer stressigen Lebensweise.

Rezept: Maronipfanne mit Rosenkohl

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
750 g Rosenkohl
1 EL Butter
250 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
400 g Maroni (gegart und geschält)
2 EL Mehl
250 ml Milch

Zubereitung:

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Rosenkohl waschen, wenn nötig putzen und den Strunk einstechen. Butter in einer Kasserolle erhitzen. Zwiebeln bei geringer Hitze darin glasig dünsten, Rosenkohl zugeben und andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 10 Min. die Maroni zugeben und weitere 10 Min. mitgaren. Kasserolle vom Herd nehmen, erst das Mehl darüberstäuben und dann die Milch einquirlen. Weitere 5 Min. garen, bis der Rosenkohl gar, aber noch fest ist.

Himbeer-Hirse-Quark

Zutaten:

50g Hirse
125 ml Wasser
100 g Quark oder Naturjoghurt
150g Vanillejoghurt oder Vanillesojajoghurt
200g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)

Zubereitung:

Die Hirse kalt und warm abspülen. Mit dem Wasser kalt aufsetzen, aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Hirse auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen und erkalten lassen. Den Quark und den Joghurt verrühren und mit der Hirse vermengen. Die Hälfte der gewaschenen Himbeeren beifügen.

Die Joghurt-Früchte-Masse locker unter die Hirse ziehen und mit den restlichen Früchten garnieren.

Tipp zum Rezept:

Schmeckt sehr gut auch mit gestiftelten Äpfeln und Zimt.

SÄUREN-BASEN-HAUSHALT

Wichtige Nährstoffe für einen ausgeglichenen Säuren-Basen-Haushalt sind Zink, Kalium und Mangan.

Kaliumreiche Lebensmittel sind Obst (v.a. Bananen), Nüsse, Trockenfrüchte, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte.

Zinkreiche Lebensmittel sind Nüsse, Haferflocken, Vollkorngetreide, Amarant, Hülsenfrüchte und Rindfleisch.

Manganreiche Lebensmittel sind Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Blattgemüse, Kakao, Keimlinge und Schwarztee.

GESCHICKT KOMBINIEREN

Biologische Wertigkeit ist ein Ausdruck für die Qualität des Essens bezüglich der Verwertbarkeit von Eiweißbausteinen. Werden einzelne Lebensmittel geschickt miteinander kombiniert, kann der Körper mit hochwertigem Eiweiß versorgt werden und die Stickstoff- bzw. Säurebelastung ist geringer.

Richtige Kombinationen sind:

- Getreide mit Milch
- Getreide mit Hülsenfrüchten
- Getreide mit Eiern
- Kartoffeln mit Eiern
- Kartoffeln mit Milch

Gute Partner finden sich also beispielsweise im Müsli, in Eintöpfen und der klassischen Kombination von Kartoffeln mit Spiegelei.

Mit einer Mahlzeit, die auf diese Weise zusammengestellt wurde, fallen im Körper weniger Säurebildner an, die nicht aufgenommen werden können. Säurebelastende Lebensmittel können somit eingespart werden, die Eiweißqualität und -verwertung werden verbessert.

ACHTUNG: KNOCHENRÄUBER

Knochenräuber sind Substanzen, die durch Bindung von Calcium die Calciumaufnahme hemmen, eine verstärkte Ausscheidung verursachen oder den Knochenabbau fördern.

Die Phytinsäure im Getreide bindet Calcium. Deshalb sollte Getreide vor der Zubereitung gewässert, bei Brot sollte auf eine lange Teigführung geachtet werden. Als Calciumbinder wirkt auch die Oxalsäure in Spinat, Rhabarber, roter Bete, Kakao und schwarzem Tee. Einer verstärkten Calciumausscheidung wird durch einen maßvollen Genuss von Koffein, Alkohol und Salz sowie den Verzicht auf das Rauchen vorgebeugt. Phosphathaltige Erfrischungsgetränke (Cola) sollten ebenso gemieden werden wie ein übermäßiger Konsum von Fleisch- und Wurstwaren (pro Woche 300-600 g).

DIE LEBENSMITTEL-SCHATZKISTE

Gute Calciumlieferanten sind vor allem dunkelgrüne Gemüsesorten, Milchprodukte, Mineralwasser und verschiedene Früchte und Saaten:

- Kohlsorten wie Grünkohl, Brokkoli und Rosenkohl
- Fenchel, Lauch
- Kresse und andere Sprossen/Keimlinge
- Joghurt, Dickmilch, Quark
- Schnitt- und Hartkäse wie Gouda und Parmesan
- Mineralwasser über 150 mg Calcium pro Liter
- Himbeeren, Aprikosen, Feigen
- Sesam, Nüsse und Mandeln
- Amarant

Täglich 1.000 mg Calcium – mit diesen Lebensmitteln kann der Bedarf ganz einfach über die Nahrung gedeckt werden. Eine Ergänzung ist lediglich dann sinnvoll, wenn dies nicht erreicht wird. Sie sollte nur in Absprache mit dem Arzt erfolgen (Arteriosklerose!).