

Gesund leben

Die Lebensmittel-Schatzkiste, die Ihren Knochenerhalt fördert

Stärken Sie Ihre Knochen mit
der richtigen
Lebensmittelauswahl!

Ich begrüße Sie herzlich!



Gesund leben

Risikofaktoren für Osteoporose

nicht beeinflussbare Faktoren

Lebensalter (Männer > 60, Frauen > 50)
weibliches Geschlecht
familiäre Veranlagung

beeinflussbare Faktoren

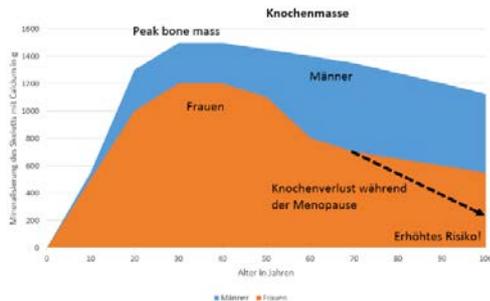
Rauchen
Alkoholkonsum
Lebensstil (Ernährung, Bewegung)
Sonnenlicht (Vitamin D Versorgung)
Körpergewicht (Untergewicht vermeiden)



Gesund leben

Knochenstoffwechsel

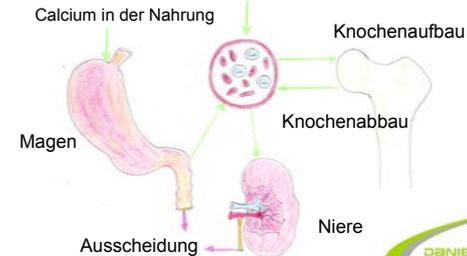
ständiger Auf- und Abbau des Knochens



Gesund leben

Knochenstoffwechsel

Konstanter Blut-Calciumspiegel



Gesund leben

Knochenstoffwechsel

Faktoren, die den Abbau begünstigen
Osteoklasten sind aktiver:

Östrogenmangel - nach der Menopause

Inaktivität/Bewegungsmangel

Vitamin D- Mangel

Übersäuerung

zu hoher Kaffee-, Salz- und/oder Alkoholkonsum

Nikotin



Gesund leben

knochengesunde Ernährung

Säuren-Basen-Haushalt

Eiweißversorgung - biologische Wertigkeit

Knochenräuber - Phosphor, Phytinsäure, Oxalsäure etc.

Calciumversorgung - Vitamin D - Vitamin K



Gesund leben

Übersäuerung: Jedes Organ leidet anders
Aber es leidet der gesamte Organismus !
Jedes Organ drückt dies mit "seiner Sprache" aus:

- Knochen** entkalken
- Herz** schlägt weniger kräftig, der gesamte Organismus wird weniger mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- Die **Muskulatur** baut sich ab
- Im **Blut** kann der Kaliumgehalt ansteigen
- An den **Zähnen** kann es leichter zu Karies kommen



Gesund leben

Säuren-Basen-Haushalt

Säuren

Fleisch, Wurst

Eier

Käse, Milchprodukte

Cola (Phosphorsäure)

Zucker

Süßstoff

Stressige Lebensweise

Basen

Gemüse, Obst

Kräuter

Mineralwasser

Kartoffeln

Bewegung und Entspannung



Gesund leben

Säurefallen

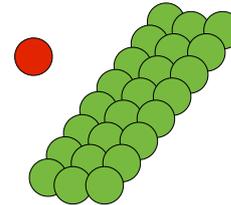
Die Fähigkeit des Körpers, Säuren abzubauen, sind begrenzt

- 1 – **Schwefelsäure:** Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Quark, Eier
- 2 – **Harnsäure:** Fleisch- und Wurstwaren
- 3 – **Salpetersäure:** gepökelte Fleisch- und Wurstwaren
- 4 – **Phosphorsäure:** Cola, Schmelzkäse, Fisch und Eier
- 5 – **Acetylsalicylsäure:** Schmerzmittel
- 6 – **Ameisensäure:** Süßstoffe
- 7 – **Essigsäure:** Essig, Weißmehl, Zucker, Süßwaren, süße Getränke
- 8 – **Kohlensäure, Milchsäure:** Bewegungsmangel, übermäßige Bewegung, schlechte Atmung
- 9 – **Essig- u. Harnsäure:** Starke Muskelaktivität:
- 10 – **Milch-, Harn- und Salzsäure:** Stress



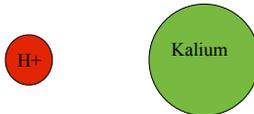
Gesund leben

Der Schutzwall wird durch Säuren angegriffen



Gesund leben

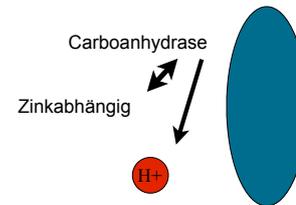
Ein Kaliummangel führt zur intrazellulären Übersäuerung die Säure wird nicht erkannt und kann nicht ausgeschieden werden



Gesund leben

Säuren Basen Haushalt

Ausscheidung von Säure über die Niere



Ein Zinkmangel führt zur Übersäuerung!



Gesund leben

Säuren Basen Haushalt

Zink ist wichtig, für die Säureausscheidung mit der Niere

Um die Säure aus der Zelle, in den Nierenkreislauf zu bekommen ist **Kalium** erforderlich

Um Milchsäure zu Glucose zu verstoffwechseln benötigt der Körper **Mangan**



Gesund leben

Kaliumreiche Lebensmittel

Obst, Banane, Avocado, Dattel, Nüsse, Aprikosen, Eßkastanien, Feigen, Granatapfel, Guave, Johannisbeeren, Kiwi, Kokosnuß, Mirabellen, Passionsfrucht, Honigmelonen
Gemüse, Spinat, Kartoffel, Vollkorngetreide

Zinkreiche Lebensmittel

Nüsse, Haferflocken, Vollkorngetreide
Amaranth, Quinoa, Hülsenfrüchte
Austern, Rindfleisch

Manganreiche Lebensmittel

Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Blattgemüse, Kakao, Keimlinge und Schwarztee



Gesund leben

knochengesunde Ernährung

Säuren-Basen-Haushalt

Eiweißversorgung - biologische Wertigkeit

Knochenräuber - Phosphor, Phytinsäure, Oxalsäure etc.

Calciumversorgung - Vitamin D - Silicium



Gesund leben



Der Aminosäurenpool

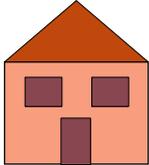
Täglich müssen alle 8 essentielle Aminosäuren aufgenommen werden.

Eine optimale Aminosäurenversorgung schützt das Immunsystem und unterstützt die Regeneration



Gesund leben

Eiweiß biologische Wertigkeit



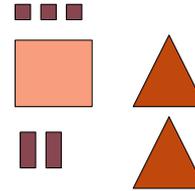
Das Haus als
Beispiel mit
5 Bausteinen (AS)

Der Mensch benötigt **8**
essentielle Aminosäuren.
Fehlt auch nur eine
Aminosäure, können die
vielfältigen Aufbau- und
Erhaltungsfunktionen im
Körper nicht optimal ablaufen.



Gesund leben

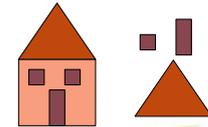
Biologische Wertigkeit



Bsp.: 150 g Kartoffel

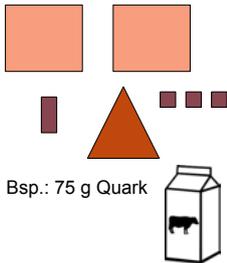


Ergebnis:
Es kann ein Haus
gebildet werden:



Gesund leben

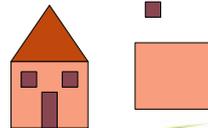
Biologische Wertigkeit



Bsp.: 75 g Quark

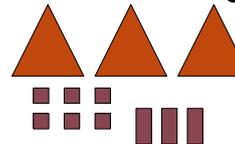


Ergebnis:
Es kann ein Haus
gebildet werden:



Gesund leben

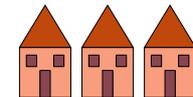
Biologische Wertigkeit



Bsp.: 150 g Kartoffel und
75 g Quark

Ergebnis:

Werden nun Kartoffeln mit
Magerquark kombiniert,
können 3 Häuser
aufgebaut werden!



Gesund leben

Hochwertiges Eiweiß durch richtige Kombination

Getreide mit Milch



Getreide mit Hülsenfrüchten



Getreide mit Eiern



Kartoffeln mit Ei



Kartoffeln mit Milch



DANIELA KRÄCHER
Ernährungsberatung & Coaching

Gesund leben

knochengesunde Ernährung

Säuren-Basen-Haushalt

Eiweißversorgung - biologische Wertigkeit

Knochenräuber - Phosphor, Phytinsäure, Oxalsäure etc.

Calciumversorgung - Vitamin D - Silicium

DANIELA KRÄCHER
Ernährungsberatung & Coaching

Gesund leben

Knochenräuber

Calciumbinder:

Phytinsäure im Getreide ⇒ wässern, lange Teigführung

Oxalsäure im Schwarzen Tee, Spinat, Mangold, Rhabarber
Kakao, rote Bete

DANIELA KRÄCHER
Ernährungsberatung & Coaching

Gesund leben

Knochenräuber

verstärkte Calciumausscheidung:

Kochsalz ⇒ nicht nachsalzen, mit Kräutern würzen

Koffeinzufuhr ⇒ max. 4 Tassen (500 ml) Kaffee am Tag

Alkoholkonsum ⇒ max. 1 Glas am Tag

Nikotin ⇒ COPD führt zu Muskelschwund

DANIELA KRÄCHER
Ernährungsberatung & Coaching

Gesund leben

Knochenräuber

Knochenabbau

sehr viel Phosphat ist in ➔ in Cola, Schmelzkäse

wenn Phosphat mit Calcium zusammen aufgenommen wird z.B. Milch, Nüsse, dann sind diese als unkritisch zu betrachten

Nicht zu viel Wurst- und Fleischwaren 300-600 g / Woche



Gesund leben

knochengesunde Ernährung

Säuren-Basen-Haushalt

Eiweißversorgung - biologische Wertigkeit

Knochenräuber - Phosphor, Phytinsäure, Oxalsäure etc.

Calciumversorgung - Vitamin D3 - Vitamin K2



Gesund leben

Deckung des Calciumbedarfs

1000 mg Calcium über die Nahrung - nur wenn dies nicht erreicht wird, ist eine Ergänzung sinnvoll (max. insges. 2000 mg Calcium)

Calciumlieferanten (mg Ca pro 100 g):

Joghurt 123
Gauda 800
Grünkohl 212
Brokkoli 58
Lauch 63
Kresse 214
Himbeeren 40
Sesam 783
Amarant 214



Gesund leben

Vitamin D-Versorgung

Vitamin D wird überwiegend aus UV-Licht in der Haut gebildet ab dem 65. Lebensjahr nimmt die Bildung von Vitamin D ab In Deutschland reicht die UV-Strahlung von Oktober bis März nicht aus, um ausreichend Vitamin D zu bilden

Aufgaben von Vitamin D

- Aufnahme von Calcium aus der Nahrung
- Mineralisierung der Knochen
- Hemmung von Knochenabbau
- Sturzprophylaxe, Funktionalität der Muskulatur
- Immunsystem



Gesund leben

Vitamin D-Versorgung

Vitamin D sollte bei Mangel substituiert werden

eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung ist gegeben bei

50 nmol/l

empfehlenswert sind 75 nmol/l - 149 nmol/l

Intoxikation ab > 150 nmol/l



Gesund leben

Vitamin K2 - Versorgung

Vitamin K2 kommt vor allem in dunkel grünem Gemüse vor wie Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Spinat, empfohlen wird 1 µg/kg KG, bei Osteoporose 2- 4 µg/kg KG

Aufgaben von Vitamin K2

- Mechanische Stabilität und Belastbarkeit der Knochen
- Knochenhärtung
- Schützt vor Arteriosklerose
- Sturzprophylaxe, Funktionalität der Muskulatur
- Immunsystem



Gesund leben

greifen Sie in die Lebensmittel-Schatzkiste und fördern Sie Ihren Knochenerhalt

www.kircher-ernaehrungsberatung.de

Passwort: MHOsteoporose

Daniela Kircher

