

Optimale Calciumversorgung – durch geeignete Lebensmittel

Osteoporosegerechte Ernährung heißt in erster Linie: ausreichende Versorgung mit Calcium. Dies geschieht durch:

- Aufnahme calciumreicher Lebensmittel
- Zuführen von Vitalstoffen, die die Calciumresorption verbessern
(Resorption: Aufnahme von Nahrungsmittelbausteinen durch die Darmschleimhaut nach deren Verdauung im Darm - Med. Wörterbuch Häring)
- Vermeiden von Substanzen, die die Calciumaufnahme beeinträchtigen
-

Die WHO empfiehlt für Frauen nach den Wechseljahren und Männern über 65 eine tägliche Calciumaufnahme von ca.1500 mg.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie Ihre tägliche Ernährung entsprechend optimieren (verbessern) können.

Eine osteoporosegerechte Ernährungsumstellung können Sie allein dadurch erreichen, dass Sie calciumreiche Lebensmittel vermehrt in Ihren täglichen Speiseplan einbeziehen. Dabei sollte die Calciumaufnahme auf mehrere Mahlzeiten verteilt werden.

Calcium in Milch und Milchprodukten

Für eine ausgewogene Calciumaufnahme sind in erster Linie Milch und Milchprodukte geeignet. Diese Empfehlung ist grundsätzlich richtig, denn aus ihnen können etwa 30 % des Calciums resorbiert (aufgenommen) werden. Ihr gesamter Ernährungsplan sollte auch diese Tatsachen berücksichtigen.

Ob Milchprodukte wärmebehandelt wurden oder nicht, hat **keinen Einfluss** auf den Calciumgehalt. Um eine gesteigerte Calciumaufnahme nicht mit einer erhöhten Fettzufuhr einhergehen zu lassen, ist die Verwendung fettarmer Milchprodukte zu empfehlen.

Bei der Auswahl von Käse ist zu beachten, dass Hart- und Schnittkäse mehr Calcium enthalten als Weichkäse.

Hier ein Vergleich:

Weichkäsesorten		Hartkäsesorten	
100g Camembert enthält	280 mg Calcium	100g Parmesan enthält	1200 mg Calcium
100g Brie enthält	500 mg Calcium	100g Bergkäse enthält	1100 mg Calcium

Parmesan enthält sehr viel Calcium und bietet aufgrund seines starken Eigengeschmacks eine hervorragende Möglichkeit, Speisen damit zu würzen. Er eignet sich hervorragend zu Salaten (besonders zusammen mit Rucola), Pasta und Gemüse.

Seien Sie kreativ und probieren Sie einfach mal neue Zusammenstellungen.

Eine ausführliche Milch- und Käse - Nährstofftabelle finden Sie in der NWO- Extradatei unter

<http://www.netzwerk-osteoporose.de/index.php/content/view/70/123/>



Calciumversorgung bei Milchzucker-Unverträglichkeit

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, bei denen Milch(-produkte) Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfälle verursachen.

In diesen Fällen produziert der Körper zu wenig des Enzyms Laktase, ohne das der Milchzucker nicht verwertet werden kann. Etwa 15 % der Bevölkerung in Deutschland vertragen keinen Milchzucker (Laktose).

In der Praxis zeigt sich, dass Sauermilchprodukte (Joghurt etc.) trotzdem sehr gut vertragen werden. Auch lang gereifte Käsesorten verursachen kaum Probleme (z.B. Parmesan, Bergkäse usw.). Einige Molkereien haben sich deshalb bei der Herstellung auch auf **Laktosefreie** Produkte konzentriert. Probieren Sie einfach aus, was Sie vertragen.

http://www.netzwerk-osteoporose.de/images/stories/Aktuelles/2010/Kalender/EBB/Osteoporose-Kalender_EBB_2010_05_Mai.pdf

Praktische Tipps

Im Alter brauchen wir weniger Kalorien - aber genau so viel Vitamine und Mineralstoffe wie früher ! Deshalb ist es wird im Alter besonders wichtig auf Unter- oder Mangelernährung zu achten.

Jeder ungewollte Gewichtsverlust ist ein Warnzeichen!!!

Wie bekommt unser Organismus die gleiche Menge an Vitalstoffen, wenn wir weniger Mahlzeiten oder kleinere Portionen zu uns nehmen?

Das sollte täglich auf den Tisch

Milch und Milchprodukte :

- > Achten Sie auf den Fettgehalt bei Milch und Käse. Der Calciumgehalt hängt nicht vom Fettgehalt ab. Manchmal sind fettärmere Sorten calciumreicher. Lesen Sie die Angaben auf den Verpackungen.
- > Käse kann sehr gut bei Aufläufen und Gratins zum Überbacken verwendet werden.
- > Parmesankäse ist ein hochgradiger Calciumlieferant und über viele Gerichte gestreut erhalten diese eine besondere Würze.
- > Schmelzkäse sollten Sie durch Frischkäse ersetzen.
- > Scheibletten sollten Sie durch Schnittkäse ersetzen



Die tägliche Mindestmenge :

2 Scheiben Hart-, Schnitt-, oder Weichkäse ca. 60g

200 g Milch oder Sauermilchprodukte = z. B. eine große Tasse Milch oder Buttermilch oder Joghurt

Calcium in Mineralwässern



Für bestimmte Menschen, wie z.B. Übergewichtige, Laktose-Intolerante, Veganer und Personen, die keine Milch trinken möchten, stellen Mineralwässer eine **echte alternative Calciumquelle** dar.

Der Calcium-Gehalt kann sehr stark schwanken: zwischen 10 und 500 mg pro Liter. Die durchschnittliche Aufnahmerate von Calcium liegt ähnlich hoch wie bei Milch; ca. 30 bis 40%.

Ebenso wie bei Milchprodukten konnte die Wirksamkeit in der Osteoporosetherapie nachgewiesen werden. Mineralwässer stellen somit eine sinnvolle Alternative zu Milchprodukten dar.

Zugleich ist Wasser kalorienfrei und deckt außerdem den täglichen und notwendigen Flüssigkeitsbedarf.

Optimal sind Mineralwässer mit einem Calciumgehalt zwischen 300 und 600 mg pro Liter. Achten Sie bei der Auswahl des geeigneten Wassers auch auf einen **niedrigen Natriumgehalt**, um sowohl Bluthochdruck zu vermeiden als auch eine vermehrte Calciumausscheidung zu verhindern.

Calcium in Gemüse und Obst

Bei einer ausgewogenen Ernährung dürfen Gemüse und Obst nicht fehlen. Pflanzliche Lebensmittel zeigen mittlere Calciumwerte, wobei die Verwertbarkeit eingeschränkt ist.

Eine befriedigende Calciumversorgung ausschließlich aus pflanzlicher Ernährung unserer Ernährungstradition zwar nicht zu erreichen; jedoch führen viele Inhaltsstoffe in diesen Lebensmitteln zu einer Erhöhung der Calciumaufnahme. Deshalb empfehle ich ausdrücklich den Verzehr von Obst und Gemüse; **am Besten zusammen mit Milchprodukten.**

Zwei Beispiele, wie Sie anhand von calciumreichen Lebensmitteln Ihr Tagessoll decken können, ohne eine besondere Diät einzuhalten.

1.Beispiel	1 Glas Milch (250ml) 1,5% Fett	300 mg Calcium
	2 Scheiben(60g) Bergkäse 45% F. i.Tr.	660 mg Calcium
	1 Portion Broccoli (200g)	224 mg Calcium
	1 Flasche (0,75l) calciumreiches Mineralwasser	<u>350 mg Calcium</u>
		= 1 534 mg Calcium

2.Beispiel	1 Becher Joghurt 150g (1,5% Fett)	195 mg Calcium
	2 Vollkornbrötchen	38 mg Calcium
	1 Stück Edamer 30% Fett i.Tr. (60g)	522 mg Calcium
	1 Portion Spinat (200g)	298 mg Calcium
	1 Liter calciumreiches Mineralwasser	<u>557 mg Calcium</u>
	z.B.Schiller Quelle	= 1 610 mg Calcium

Autorin: Ruth Bauer Diplom-Oecotrophologin
E-Mail : ruthbauer78@gmail.com