



Leben mit Osteoporose

nach einer Fraktur

Gesunde Ernährung,
sportliche Bewegung und mehr



Inspired by patients.
Driven by science.

Inhalt

Einleitung

Zur Behandlung von Osteoporose gehört mehr als nur die Einnahme Ihrer Medikamente 3

Gesunde Ernährung

Knochengesund is(s)t bunt! 4

Ernährung bei Osteoporose 5

Kalziumreiche Lebensmittel 6

Vitamin-D-reiche Lebensmittel 8

Tipps bei Ernährungseinschränkungen 8

Sport

Warum Bewegung bei Osteoporose wichtig ist 10

Wie Bewegung auf Ihre Knochen wirkt 11

Ausgewählte Sportarten bei Osteoporose 12

Schlaf

Guter Schlaf für starke Knochen 14

Zur Behandlung von Osteoporose gehört mehr als nur die Einnahme Ihrer Medikamente

Osteoporose ist eine langfristige Knochenerkrankung. Wenn osteoporotische Knochen an Dichte verlieren, werden sie schwach und neigen bei einem Sturz eher zu Brüchen. Zusätzlich zu Ihrer Behandlung spielen eine gesunde Ernährung und Sport eine wichtige Rolle für die Gesundheit Ihrer Knochen.



Umgang mit Osteoporose

Sprechen Sie zuerst mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt, welche Maßnahmen für Ihre Bedürfnisse angemessen sind.

Knochengesund is(s)t bunt!

Eine gute Ernährung zählt zu den wichtigsten Faktoren für unsere Knochengesundheit. Nachfolgend geben wir Ihnen Tipps, zu welchen Produkten Sie bei Ihrem Einkauf regelmäßig greifen sollten. Sie werden merken, es ist ganz leicht, sich sowohl knochengesund als auch genussvoll zu ernähren.

Ernährung bei Osteoporose

- Im Allgemeinen sollten Personen mit Osteoporose auf eine Ernährung achten, die reich an **Kalzium** und **Vitamin D** ist, da diese Nährstoffe für die Gesundheit der Knochen am wichtigsten sind.
- **Kalziumreiche Kost macht die Knochen stark.** Kalzium ist sehr wichtig für die Stärke und Festigkeit der Knochen. Mineralien, die Kalzium enthalten, tragen zur Härte der Knochen bei. Kalzium ist also sehr wichtig, um die Knochenstruktur aufrechtzuerhalten. Sie sollten versuchen, 1.000 mg Kalzium pro Tag zu sich zu nehmen.
- **Nur mit Vitamin D kommt Kalzium auch an.** Vitamin D ist sehr wichtig, da es dem Körper hilft, Kalzium aufzunehmen. Sie sollten versuchen, 1.000 I.E. (internationale Einheiten) Vitamin D pro Tag zu sich zu nehmen. Sie können es über Sonnenlicht, über Ihre Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen.
- Versuchen Sie den größten Teil Ihrer täglichen Nahrung in Form von Obst, Gemüse und Kohlenhydraten zu sich zu nehmen.
- Zusätzlich sollte ein Viertel bis ein Drittel aus proteinreichen Produkten, wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Nüssen oder Hülsenfrüchten (wie Kichererbsen, Linsen oder Bohnen) bestehen.



Obst und Gemüse



Kohlenhydrate



Milchprodukte und Alternativen



Protein

Kalziumreiche Lebensmittel

Damit Sie wissen, wie viel Kalzium Sie über Ihre Nahrung erhalten, finden Sie hier einen kurzen Leitfaden, welche Menge jedes Nahrungsmittels 100 mg Kalzium enthält.

Obst	Gemüse	Hülsenfrüchte	Kohlenhydrate
Getrocknete Feigen 40 g	Roher Weißkohl 180 g	Rote Bohnen (Kidneybohnen) 140 g	Gekochter Basmati-Reis 20 gehäufte Esslöffel
Getrocknete Aprikosen 16 g	Tomaten in Dosen 800 g	Weißer Bohnen 94 g	Bircher Müsli 100 g
Orangen 100 g	Brunnenkresse 80 g		Brötchen 370 g
	Grüne Bohnen/ Brechbohnen 180 g		Weißbrot 72 g
	Gedämpfter Brokkoli 220 g		Vollkornbrot 88 g
	Grünkohl 43 g		Gekochte Teigwaren 460 g

TÄGLICHES ZIEL 1.000 MG KALZIUM

während der Anwendung einer Osteoporose-Medikation

Milchprodukte	Süßspeisen	Nüsse	Fisch/Fleisch
Milch 100 ml	Eiscreme 120 g	Paranüsse 60 g	Lachs aus der Dose 105 g
Sojamilch 100 ml	Vanillepudding 120 g	Mandeln 44 g	Gegrillter Hering 119 g
Hüttenkäse 80 g	Milchreis 100 g	Haselnüsse 44 g	Sardinen 25 g
Camembert 40 g			Wurst 80 g
Cheddar-Käse und fettarmer Hartkäse 15 g			
Edamer/Gouda 13 g			
Parmesan 10 g			
Naturjoghurt 80 g			
Fettarmer Obst-Joghurt 62 g			

Vitamin-D-reiche Lebensmittel

TÄGLICHES ZIEL
**1.000 I.E.
Vitamin D**

Im Folgenden sind Nahrungsmittel mit ihrem ungefähren Vitamin-D-Gehalt aufgeführt.

Lebensmittel	Vitamin D (Mikrogramm pro 100 Gramm)
Hering	1372
Wildlachs	1176
Hühnereigelb	958
Makrele	179
Hühnerei, gesamt	140
Pfifferlinge	118
Champignons	114

Tipps bei Ernährungseinschränkungen

Speziell bei Ernährungseinschränkungen, etwa durch Unverträglichkeiten oder aufgrund bestimmter Vorlieben, ist es wichtig, trotzdem für eine **ausgewogene Ernährung** zu sorgen. In vielen Fällen ist es möglich, gute **Alternativen für die Lebensmittel** zu finden, die man nicht verzehren kann oder darf.

Bei einer Laktose-Unverträglichkeit sind **laktosefreie Milch und Milchprodukte**, aber auch **angereicherte Pflanzenmilch** eine gute Alternative, um Kalzium in ausreichender Menge aufzunehmen. Zudem enthalten die meisten Käsesorten, vor allem **Hart- und Schnittkäse** wie Emmentaler, Bergkäse, Parmesan oder Gouda, durch den Herstellungsprozess nur noch Spuren von Milchzucker und können bedenkenlos verzehrt werden.

Vegetarisch lebende Menschen haben in der Regel keine Probleme, sich knochengesund zu ernähren – ganz im Gegenteil. Bei einer laktovegetabilen Kost – also vegetarisch mit Milchprodukten und Ei – nimmt der Körper meist ein gutes Verhältnis der verschiedenen Nährstoffe auf. Soll auf Fisch verzichtet werden, können die wertvollen **Omega-3-Fettsäuren** durch Lein-, Hanf- oder Chia-Öl, aber auch durch Algen aufgenommen werden.

Menschen, die vollständig auf tierische Lebensmittel verzichten – sich also vegan ernähren – müssen besonders auf ihre Knochengesundheit achten. Um ausreichend mit Nährstoffen für gesunde und starke Knochen versorgt zu sein, sollten sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel **grünem Blattgemüse, Mandeln und Sesamsamen, Trockenobst, Hülsenfrüchten** und anderen Lebensmitteln wie **Tofu mit Kalziumzusatz** setzen.

10 Minuten
Sonnenlicht ein- oder zweimal am Tag ist eine gute Quelle für **Vitamin D**

Mehr Informationen erhalten Sie auf unserer Ernährungsseite



Warum Bewegung bei Osteoporose wichtig ist

Sie selbst können Ihr Risiko, an Osteoporose zu erkranken oder weitere Frakturen wie Wirbelbrüche zu erleiden, verringern. Wussten Sie, dass Bewegung und sportliche Aktivitäten den Knochenschwund verlangsamen? Regelmäßiges Training regt den Knochenstoffwechsel an und baut Muskeln auf.



Mit Bewegung und sportlichen Aktivitäten

- verbessern Sie Ihre Motorik und Ihr Koordinationsvermögen. So beugen Sie Stürzen vor.
- bleiben Sie beweglich.
- stärken Sie Ihre Körperhaltung.
- lindern Sie Ihre Schmerzen.

Sport bietet mehr als nur körperliche Vorteile – er ist auch gut für Ihr geistiges Wohlbefinden. Sie werden nicht nur kräftiger, sportliche Aktivitäten können Ihnen auch dabei helfen, eine positivere Lebenseinstellung zu entwickeln.



Wie Bewegung auf Ihre Knochen wirkt

Knochen sind lebendes Gewebe, das auf eine Zunahme von Belastungen reagiert, indem es stärker wird. Ihr ideales Trainingsprogramm sollte Übungen für Körperhaltung, Gleichgewicht, Gang, Koordination und Stabilisierung von Hüfte und Rumpf berücksichtigen. Bewegung bewirkt, dass die Muskeln an den Knochen ziehen, und während dieser Anspannung wird die auf den Muskel ausgeübte Kraft stärker und die Wirkung auf den Knochen größer.



Ausgewählte Sportarten bei Osteoporose

-  **Crosstrainer** (Laufen mit geringer Belastung)
-  **Tai-Chi** (für Gleichgewicht und Haltung)
-  **Tanzen** (für Gleichgewicht und Haltung)
-  **Gehen ohne und mit Gewichten** (wie ein gefüllter Rucksack) oder **Nordic Walking**
-  **Trainieren mit Gewichten** (unter Aufsicht)

Wofür auch immer Sie sich entscheiden, sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt, um sicherzustellen, dass die gewählte Sportart für die Stärkung Ihrer Knochen angemessen ist.

Kleiner Tipp:

Krankenkassen bieten auch Sportkurse für Osteoporose-Patient:innen an. Fragen Sie doch einmal bei Ihrer Krankenkasse nach.

Sie kennen vielleicht schon Übungen, die Ihnen Spaß machen, oder Sie möchten vielleicht etwas Neues ausprobieren.

Trainieren Sie gern allein oder in Gruppen oder beides? Indem Sie Übungen wählen, die Ihnen gefallen, bleiben Sie eher bei einer bestimmten Routine und freuen sich darauf. An einem Fitnesskurs teilzunehmen kann auch bedeuten, dass man neue Freunde findet und die Übungen als Spaß und nicht als lästige Pflicht betrachtet.

Guter Schlaf für starke Knochen

Schlafqualität und Knochengesundheit sind eng miteinander verbunden. So zeigen Untersuchungen, dass Frauen, die weniger als fünf Stunden pro Nacht schlafen, eine geringere Knochendichte aufweisen als „Langschläferinnen“ – ihre Knochen sind spröder und anfälliger für Brüche. Der Grund: Während des Nachtschlafs (und speziell während der Tiefschlafphase) laufen in unserem Körper verschiedene Aufbau- und Reparaturprozesse ab – der Knochenaufbau ist einer davon.

Befolgen Sie die unten stehenden Tipps, um mit Osteoporose besser schlafen zu können:

- Schaffen Sie eine ruhige, angenehme und kühle Schlafatmosphäre.
- Wenden Sie Entspannungsmethoden an, wie beispielsweise besondere Atemtechniken.
- Vermeiden Sie Aufputschmittel wie Koffein, Nikotin und Alkohol kurz vor der Schlafenszeit.
- Vermeiden Sie eine Stunde oder länger vor der Schlafenszeit Fernsehen oder Computer, da Sie dies zu sehr beschäftigen und für Ruhelosigkeit sorgen kann.

Achten Sie bei Ihrem Schlaf stets auf die richtige Schlafunterlage. Die **richtige Matratze** für Sie zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Sie passt sich Ihrer Körperform an, aber hält Ihr Rückgrat in Position
- Verteilt Ihr Gewicht gleichmäßig und reduziert den Druck auf hervorstehende Knochen wie Schultern und Hüften
- Unterstützt eine angenehme Temperatur, während Sie schlafen

Wählen Sie außerdem ein Kissen, das:

- zu Ihrer Körperform und -größe passt
- Ihren Kopf und Nacken angemessen stützt
- keine lose Füllung hat

Wenn möglich, besuchen Sie ein Geschäft oder einen Betteneinzelhandel, um Matratzen und Kissen vor dem Kauf zu testen. Einige Geschäfte bieten zudem ein Probeliegen in den eigenen vier Wänden an.



Mehr Informationen zum

Leben mit Osteoporose

finden Sie auf unserer Website unter:
ucbcares.de/patienten/osteoporose



Jetzt auch auf Instagram

Informiert bleiben mit [warnsignal_knochenbruch](#)



Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon: +49 2173 48 4848

Fax: +49 2173 48 4841

E-Mail: ucbcares.de@ucb.com

Webseite: www.ucbcares.de/patienten/osteoporose

UCBCares[®]
About People



Inspired by **patients.**
Driven by **science.**