

# KNOCHEN.STARK.MACHER.

## Aktionsbündnis Osteoporose

### PRESSEMITTEILUNG

#### Ernährung und Osteoporose

#### Aufs Kalzium kommt es an

Osteoporose betrifft etwa 6,3 Millionen Menschen in Deutschland.<sup>1</sup> Viele von ihnen wissen nicht einmal von ihrer Erkrankung. Kein Wunder, denn der schleichende Verlust von Knochenmasse und Knochendichte ist nicht zu spüren. Schmerzhaft wird es erst, wenn der Knochen bricht. Jenseits des 50. Lebensjahres erleidet jede dritte Frau und jeder fünfte Mann einen Osteoporose-bedingten Knochenbruch.<sup>2</sup> Daher ist es wichtig, die Möglichkeiten zur Stärkung und zum Schutz der Knochen zu nutzen. Dabei spielt eine ausgewogene, knochengesunde Ernährung eine wesentliche Rolle – sowohl bei der Prävention als auch, wenn eine Osteoporose bereits diagnostiziert wurde.

Osteoporose entsteht durch Störungen im Knochenstoffwechsel. Zur Vorbeugung und bei der Therapie ist daher alles wichtig, was den Knochenstoffwechsel unterstützt. Dazu gehört unter anderem die ausreichende Aufnahme von Kalzium und Vitamin D.<sup>3,4</sup> Ein Mangel an Kalzium oder Vitamin D kann das Entstehen von Osteoporose begünstigen, die Erkrankung verschlimmern und das Risiko für Knochenbrüche erhöhen.<sup>5,6,7</sup>

#### Knochen brauchen Kalzium – nicht nur bei Osteoporose

Bei Osteoporose hat die ausreichende Versorgung mit Kalzium einen besonders hohen Stellenwert. Für einen ausgeglichenen Knochenstoffwechsel und stabile Knochen wird Erwachsenen die tägliche Aufnahme von 1.000 mg Kalzium empfohlen.<sup>5,6</sup> Um diese Zufuhrmenge zu erreichen, gehören kalziumreiche Lebensmittel auf den Speiseplan. Gute Kalziumquellen sind z. B. Käse, Milchprodukte, grüne Gemüsesorten und Nüsse.<sup>6</sup> Damit der Körper das Kalzium aus der Nahrung aufnehmen und in die Knochen einbauen kann, braucht er Vitamin D. Der Richtwert für den täglichen Vitamin-D-Bedarf beträgt 800 Einheiten (IE), das entspricht 20 Mikrogramm.<sup>1,7</sup> Da nur einige wenige Lebensmittel wie z. B. fettreicher Fisch, Eier und bestimmte Speisepilze natürlicherweise Vitamin D enthalten, wird über die Nahrung lediglich ein geringer Teil des Bedarfs gedeckt. Vitamin D wird zu 80 bis 90 % unter Einwirkung von Sonnenlicht in der Haut gebildet.<sup>7</sup> Im Frühjahr, Sommer und Herbst kann der regelmäßige Aufenthalt im Freien für eine ausreichende Vitamin-D-Bildung sorgen.<sup>8</sup>

Aktionsbündnis  
Osteoporose:



# KNOCHEN.STARK.MACHER.

## Aktionsbündnis Osteoporose

### Knochengesunde Ernährung – so einfach geht's

Wie abwechslungsreich und schmackhaft eine knochengesunde Ernährung sein kann, zeigen die Rezeptideen und die Ernährungsbroschüre zum Download, die das Aktionsbündnis Osteoporose auf seiner [Website](#) zusammengestellt hat. Alle Gerichte lassen sich ohne großen Aufwand zubereiten und sind damit auch gut geeignet für die Alltagsküche. Wer außerdem noch sonniges Wetter nutzt, um spazieren zu gehen und Vitamin D zu tanken, tut Knochen und Gesundheit noch mehr Gutes.

Weitere Informationen zum Aktionsbündnis Osteoporose, zur Kampagne KNOCHEN.STARK.MACHER., zur Erkrankung Osteoporose sowie Sportübungen für zu Hause, leckere Rezepte zum Nachkochen und weitere Download-Materialien finden Sie unter [www.aktionsbündnis-osteoporose.de](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de).

### Pressestelle Aktionsbündnis Osteoporose

c/o Medizin & PR GmbH – Gesundheitskommunikation  
Eupener Straße 60, 50933 Köln

E-mail: [Presse.aktionsbuendnis-osteoporose@medizin-pr.de](mailto:Presse.aktionsbuendnis-osteoporose@medizin-pr.de)

Telefon: 0221 / 77 543-0

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Birgit Dickoré, Barbara Kluge und Dorit Harms

DEU-NP-0224-80011

<sup>1</sup> Hadji P, Klein S, Gothe H, et al. Epidemiologie der Osteoporose – Bone Evaluation Study. Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten. Dtsch Arztebl Int. 2013;110(4):52-57

<sup>2</sup> Borgström F, Karlsson L, Ortsäter, et al. Fragility fractures in Europe: burden, management and opportunities. Arch Osteoporos. 2020;15(1):59

<sup>3</sup> Raisz LG. Pathogenesis of osteoporosis: concepts, conflicts, and prospects. J Clin Invest. 2005;115(12):3318-25

<sup>4</sup> Föger-Samwald U, Dovjak P, Azizi-Semrad U, et al. Osteoporosis: Pathophysiology and therapeutic options. EXCLI J. 2020 ;19:1017-1037

<sup>5</sup> DVO Leitlinie 2023: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei postmenopausalen Frauen und bei Männern – Langfassung.

<sup>6</sup> <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/calcium/#c3104>  
(Zugriff: 25.01.2024)

<sup>7</sup> <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-d/#c3078>  
(Zugriff: 25.01.2024)

<sup>8</sup> <https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/akut/vitamin-d.html> (Zugriff: 25.01.2024)

Aktionsbündnis  
Osteoporose:

