



## Ernährung und Osteoporose

Merkblatt: November 2011, aktualisiert 2022

Inhalt	Seite
_ Was ist Osteoporose?	1
_ Entstehung / Ursachen	1
_ Vitamin D	1
_ Calcium	2
_ Protein	3
_ Vitamina K	3
_ Bewegung	3
_ Osteoporose – das merke ich mir	3
_ Ernährungsempfehlungen für die Osteoporose-Profylaxe	4
_ Quellen & Impressum	6

### Was ist Osteoporose?

Osteoporose stammt aus dem Griechischen (osteo = Knochen, poro = Loch). Osteoporose – auch Knochenschwund genannt – ist eine Skeletterkrankung, die durch eine Abnahme der Knochenmasse und -qualität durch eine verminderte Widerstandsfähigkeit des Knochens charakterisiert ist, was mit einer erhöhten Knochenbruchneigung einhergeht. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO zählt Osteoporose weltweit zu den 10 häufigsten Erkrankungen überhaupt!

### Entstehung / Ursachen

Osteoporose kann infolge einer ungenügenden Knochenbildung in jungen Jahren und/oder infolge eines beschleunigten Abbaus in späteren Jahren entstehen. Sie kann auch als Folge von anderen Erkrankungen oder durch die Einnahme von gewissen Medikamenten auftreten.

Osteoporose tritt meistens erst im Alter auf, entwickelt sich aber unbemerkt schon über Jahre. In der Zeit zwischen dem zwanzigsten und dreissigsten Lebensjahr ist der Aufbau der Knochenmasse abgeschlossen. Danach wird die Masse ganz langsam aber stetig abgebaut. Wie gross die maximal erreichte Knochenmasse einer Person ist und wie schnell sie mit zunehmendem Alter abgebaut wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Vererbung, Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsverhalten und die Sonnenexposition (Vitamin D) spielen z. B. eine Rolle. Krankheiten u.a. Fehl- oder Mangelernährung (Unterver-

sorgung mit Vitamin D und Calcium, Untergewicht) und Bewegungsmangel (inaktiver Lebensstil, Bettlägerigkeit) erhöhen das Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Ebenso fördern übermässiger Alkoholkonsum, Rauchen sowie der Konsum von gewissen Medikamenten (Glukokortikosteroide) und eine zu eingeschränkte Sonnenexposition die Entstehung von Osteoporose. Der Knochenabbau wird ausserdem durch die Sexualhormone beeinflusst: Männer erreichen eine höhere Knochenmasse als Frauen, weshalb Frauen eher an Osteoporose leiden als Männer. Zusätzlich erfahren Frauen in den ersten Jahren nach der Menopause einen beschleunigten Abbau der Knochenmasse.

Die Basis für eine gute Knochengesundheit im Alter kann also bereits in jungen Jahren mit einer ausgewogenen Ernährung und genügend Bewegung geschaffen werden. Eine gute Knochengesundheit trägt zum Schutz vor Knochenbrüchen (Frakturen) im Alter bei.

### Weitere Risikofaktoren für Osteoporose:

- Chronische Gastrointestinalerkrankungen (Zöliakie/Sprue, Morbus Crohn)
- Chronische Niereninsuffizienz
- Aber auch bei Personen mit: Morbus Bechterew, Therapie mit Antiepileptika, rheumatoider Arthritis, Hyperthyreose, Diabetes

### Vitamin D

Das fettlösliche Vitamin D regelt die Calciumaufnahme aus dem Darm und fördert dessen Einbau in die Knochen. Lebensmittel liefern relativ wenig Vitamin D.

Der Körper kann Vitamin D in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht selbst bilden. Allerdings ist die Sonne keine verlässliche Quelle, da im Winter in Europa die Sonnenintensität nicht ausreicht, um genügend Vitamin D, unabhängig vom Hauttyp, zu produzieren. Im Alter kommt dazu, dass die haut-eigene Kapazität, Vitamin D zu produzieren, etwa um ein 4-Faches abnimmt verglichen zur Produktionskapazität bei jungen Menschen. Vitamin D-Mangel ist deshalb insbesondere bei älteren Menschen weit verbreitet. Ein weiteres Problem ergibt sich durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln, mit denen



sinnvollerweise die Haut geschützt wird; sie vermindern aber auch die Vitamin D-Bildung in der Haut. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV empfiehlt Männern und Frauen ab 60 Jahren, das ganze Jahr über Vitamin D-Supplemente einzunehmen. Für Personen unter 60 Jahren kann eine Supplementation allenfalls in den Wintermonaten (November bis März) sinnvoll sein, allenfalls sogar ganzjährig (z. B. bei Verwendung von Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor, bei seltenen Aufenthalten im Freien, bei Personen mit Übergewicht, dunkler Hautfarbe oder mit gewissen chronischen Erkrankungen). Inwieweit individuell Bedarf besteht, kann mit einem Arzt bzw. Ärztin abgeklärt werden.

Die natürlichen Nahrungsquellen für Vitamin D sind begrenzt. Grössere Mengen sind nur in fettem Fisch wie Lachs und Sardinen (wobei Zuchtfische weniger Vitamin D enthalten), in Pilzen und Eiern enthalten. Kleinere Mengen an Vitamin D sind in Milchprodukten zu finden.

## Calcium

Wichtigster Baustein der Knochen ist das Calcium. Damit das Skelett gesund und stabil aufgebaut werden kann bzw. damit der altersbedingte Abbau möglichst hinausgezögert wird, muss über die Nahrung täglich genügend Calcium aufgenommen werden. Die weitaus besten Calciumlieferanten sind Milch und Milchprodukte. Sie liefern zusätzlich zum Calcium auch Eiweiss, das für die Knochen- und Muskelgesundheit ebenfalls wichtig ist. Auch einige Gemüse (Broccoli, Mangold, Spinat), Kräuter, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten Calcium. Bei Mineralwasser ist der Gehalt je nach Produkt unterschiedlich, beim Trinkwasser je nach Region.

### Täglicher Calciumbedarf

Altersgruppe	Bedarf in mg Calcium pro Tag
11-17 Jahre	1150 mg
18-24 Jahre	1000 mg
25-65 Jahre	950 mg
66 Jahre und älter	1000-1200 mg

### Calciumlieferanten

Gute Calciumlieferanten ca. 250 mg Calcium sind enthalten in	Weitere Calciumlieferanten, ca. 100 mg Calcium sind enthalten in
2 dl Milch oder 180 g Joghurt oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse oder 200-250 g Quark	100 g Broccoli oder 60 g Hülsenfrüchten (Trockengewicht) oder 370 g Vollkornbrot oder 40 g Mandeln oder 130 g Baumnüssen oder 2,5 dl calciumreichem Mineralwasser



### Faktoren zur Förderung der optimalen Calciumeinlagerung

- Regelmässige sportliche Betätigung oder körperliche Arbeit oder täglich 30 Minuten Gehen; wichtig dabei ist, dass Kraft auf den Knochen ausgeübt wird, wie z.B. beim Gehen, bei der Gartenarbeit, und unter Beteiligung von möglichst vielen Muskeln.
- Regelmässige Sonnenexposition von mindestens Gesicht, Händen und Armen (fördert die Vitamin D-Produktion).
- Nichtrauchen.
- Massvoller Alkoholkonsum.
- Ausgewogene Ernährung (siehe nächste Seite), da nebst der Calcium- und Vitamin D-Zufuhr noch weitere Nährstoffe und Ernährungsfaktoren den Knochenstoffwechsel beeinflussen.

### Protein

Neben Calcium besteht unser Knochen zu grossen Teilen aus stickstoffhaltigen Verbindungen, deren Baustoffe die Aminosäuren sind. Ausserdem führt eine ausreichende Versorgung mit Proteinen dazu, dass das in der Nahrung vorkommende Calcium besser aus dem Darm aufgenommen werden kann. Eine ausreichende Proteinzufuhr untersützt den Aufbau der Knochenmasse in der Jugend und wirkt schützend bezüglich Knochenabbau im Alter.

Um das Risiko für Osteoporose und auch darauf zurückzuführende Knochenbrüche zu verringern, müssen sowohl Vitamin D als auch Calcium und Protein in ausreichender Menge zugeführt werden.

### Vitamin K

Vitamin K spielt ebenfalls eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Ein Vitamin K-Mangel bewirkt eine verminderte Knochendichte. Grünes Gemüse, Milchprodukte, Geflügel, Getreide und Früchte sind gute Quellen für Vitamin K. Über eine ausgewogene Ernährung kann der Bedarf an Vitamin K problemlos gedeckt werden.

### Bewegung

Für ein stabiles Knochengestüt ist eine regelmässige körperliche Beanspruchung unentbehrlich. Aktive Menschen haben eine deutlich höhere Knochendichte als wenig aktive Menschen. Die Bewegung stimuliert die Knochen und beeinflusst so die Knochenzusammensetzung. Durch Bewegung kann somit eine Zunahme der Knochenmasse bewirkt werden. Daher ist es vor allem im Kindes- und Jugendalter äusserst wichtig, sich genügend zu bewegen. Beim Erwachsenen führt regelmässige Bewegung zu einer besseren Knochendichte bzw. langsameren Knochenabbau und zu einer erhöhten Muskelmasse, was gemeinsam das Risiko für Knochenbrüche reduziert.

### Osteoporose – das merke ich mir

- Optimale Calciumversorgung: Mind. 3 Portionen Milch und Milchprodukte über den Tag verteilt essen, ev. mit calciumreichem Gemüse und Mineralwasser ergänzen.
- Auf eine ausreichende Proteinzufuhr achten.
- Für eine ausreichende Vitamin D-Versorgung täglich sich im Freien an der Sonne aufhalten. Bei Bedarf in den Wintermonaten (November–März) Vitamin D supplementieren.
- Regelmässig bewegen – wenn möglich im Freien.
- Andere Risikofaktoren wie Nikotin, übermässigen Alkohol- und Kaffeegenuss, Untergewicht vermeiden.



## Ernährungsempfehlungen für die Osteoporose-Prophylaxe

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte. Je nach Energiebedarf (abhängig von Alter, Geschlecht, Grösse, körperlicher Aktivität etc.) gelten die kleineren bzw. die grösseren Portionenangaben.

Die Mengen müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen. Eine schonende Zubereitung der Speisen trägt dazu bei, die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Zum Salzen empfiehlt sich jodiertes und fluoridiertes Speisesalz. Generell sollten Speisen zurückhaltend gesalzen werden. Die Ernährungsempfehlungen für die Osteoporose-Prophylaxe basieren auf der Schweizer Lebensmittelpyramide. **Fett gedruckte Textstellen richten sich speziell an Personen mit Neigung zu Osteoporose.**



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



### **Getränke**

Täglich 1–2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. **Calciumreiche Mineralwasser bevorzugen. Kaffee, Schwarztee/Grüntee und Cola-Getränke mit Zurückhaltung konsumieren.**

### **Gemüse & Früchte**

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- bzw. Gemüsesaft ersetzt werden. **Grüne Gemüsesorten wie Broccoli, Mangold, Spinat, diverse Kohllarten und Blattgemüse sind gute Calciumlieferanten.**

### **Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte**

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht:  
75–125 g Brot/Teig oder  
60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder  
180–300 g Kartoffeln oder  
45–75 g Knäckebrötchen / Vollkornkracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

### **Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu**

**Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte. 1 Portion entspricht:**  
**2 dl Milch oder**  
**150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder**  
**30 g Halbhart-/Hartkäse oder**  
**60 g Weichkäse.**

**Täglich zusätzlich 1 Portion eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark). Zwischen diesen Eiweisslieferanten abwechseln. 1 Portion entspricht:**  
**100–120 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Tofu / Quorn / Seitan (Frischgewicht) oder**  
**2–3 Eier oder**  
**30 g Halbhart-/Hartkäse oder**  
**60 g Weichkäse oder**  
**150–200 g Quark/ Hüttenkäse.**

### **Öle, Fette & Nüsse**

Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

**Täglich 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne (wie Haselnüsse, Mandeln, Baumnüsse, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne...).**

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

### **Süßes, Salziges & Alkoholisches**

Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabber-eien und alkoholhaltige Getränke mit Mass geniessen. **Gute Calciumlieferanten sind Milch-, Joghurt- oder Quarkdesserts.**

### **Individuelle Beratung**

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: [www.svde.ch](http://www.svde.ch).



## Quellen

- Schweizerische Vereinigung gegen die Osteoporose. Internet: <http://www.svggo.ch/> (letzter Zugriff 22. November 2011).
- Bundesamt für Gesundheit. Osteoporose und Stürze im Alter. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2004
- Holick MF. Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers, and cardiovascular disease 1–4. Am J Clin Nutr 2004;80:1678–88.
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2022. <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/> (letzter Zugriff 21.9.2022)
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Eidgenössisch Technische Hochschule Zürich ETH, Bundesamt für Gesundheit BAG. Schweizer Nährwerttabelle. 4. Auflage, 2007.
- Heinrich K. Ernährungsmedizin und Diätetik. 10. Auflage. S.104, 377–385. München: Elsevier GmbH, 2004.
- Clinical Nutrition Updates 2005 (Mar): Vitamine K and osteoporosis.
- Clinical Nutrition Updates 2004 (July): Diet trials for osteoporosis.
- Schweizerische Vereinigung gegen Osteoporose. Beratungspraxis Osteoporose. DGE info 10/2006.
- Ärztezeitung Online 9.2.2004. Osteoporose-Therapie mit drei Komponenten macht Knochen stark. Internet: <http://www.aerztezeitung.de/suchen/?query=osteoporose-therapie&sid=295810> (letzter Zugriff 22. November 2011).
- Kalzium in der Kinderernährung und Osteoporoseprävention. Journal für Ernährungsmedizin 2/2003.
- Heaney RP, et al. Calcium absorption varies within the reference range for serum 25-hydroxyvitamin D. J Am Coll Nutr. 2003; 22(2):142-6.
- Bischoff-Ferrari HA, et al. Calcium intake and hip fracture risk in men and women: a meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. Am J Clin Nutr, 2007;86(6):1780–90.
- Bischoff-Ferrari HA, Orav EJ, Dawson-Hughes B. Effect of cholecalciferol plus calcium on falling in ambulatory older men and women: a 3-year randomized controlled trial. Arch Intern Med 2006;166(4):424–30.
- Bischoff-Ferrari H, et al. Vitamin D deficiency:

Evidence, safety, and recommendations for the Swiss population. Report of a working group of the federal commission for nutrition (FCN). Zürich: Bundesamt für Gesundheit, 2011.

- Bonjour JP. Proteinzufuhr und Knochengesundheit / SZE 2011;2:20–27.

## Impressum


© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisiert Oktober 2022

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf

