DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Calcium & Co: Das Mineralstofforchester

Im Zusammenhang mit Osteoporose wird kein Mineralstoff so oft erwähnt wie das Calcium. Das nimmt nicht wunder, denn große Mengen Calcium sind im Skelett gespeichert. Nur ca. 1% des Calciums in unserem Körper ist im Blut, in den Zellen, und in der Zwischenzellflüssigkeit gelöst, wo es allerdings lebenswichtige Funktionen hat.

Zahlreiche Vorgänge, wie die Nervenreizleitung, die Muskelkontraktion und die Sekretion von Drüsen, um nur ein paar Beispiele zu nennen, sind davon abhängig, dass genug Calcium verfügbar ist. Deshalb benutzt unser Körper die Knochen als "reversiblen Calciumspeicher", das heißt, ist nicht genug Calcium verfügbar, wird es aus den Knochen herausgelöst, besteht ein Überschuss, wird es eingebaut.

Bei der Diskussion um das Calcium wird oft etwas ganz Wesentliches vergessen: Calcium ist kein Solist, sondern ein ganzes Orchester von Mineralstoffen spielt beim Knochenstoffwechsel mit. Allenfalls wird noch auf Magnesium hingewiesen.

Früher wurden bei Osteopenie und Osteoporose fast automatisch Calciumsupplemente verschrieben, oft in so hoher Dosis (1000 mg), dass man es trotz gleichzeitiger Gabe von Vitamin D gar nicht schaffen konnte, alles im Darm aufzunehmen. Auch wurde meist auf eine sehr ungünstige - aber billige! - Calciumverbindung (Calciumcarbonat) zugegriffen, deren Aufnahme im Dünndarm geringer ist als die anderer Verbindungen, z.B. Calciumcitrat. Heute wird von der Supplementierung eher abgeraten, unter anderem deshalb, weil es überzeugende Hinweise gibt, dass Calciumsupplemente in nicht unerheblichem Maße zu Problemen mit den Gefäßen beitragen könnten. In der Osteoporose Selbsthilfe richten wir uns nach den Angaben der IOF, der International Osteoporosis Foundation, die betont, dass eine ausreichende Versorgung mit Calcium aus Nahrungsmitteln möglich ist, insbesondere dann, wenn der Vitamin D Status stimmt. Darüber wurde im letzten Knocheneck berichtet.

Aber zurück zum Orchester! Zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente sind für uns essentiell, wir brauchen sie nicht nur als Bausteine für Knochen (und Zähne), sondern auch dafür, dass unser ganzer Stoffwechsel "ordnungsgemäß" funktioniert.

Wie bekommt man genug von allen Mineralstoffen und Spurenelementen?

Den Vitamin D Status auf Vordermann bringen (siehe das Knocheneck vom August 2013). Calcium aus Lebensmitteln wird so viel besser aufgenommen, und der Calcium/Phosphat-Haushalt regelt sich von selbst.

Reichlich Obst und Gemüse essen, dabei **Bioprodukte bevorzugen**. Sie sind auf nicht ausgelaugten Böden gewachsen, von dem sie alle nötigen Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen können.
Beim Zubereiten von Gemüse darauf achten, dass die Mineralstoffe und Spurenelemente nicht im Wasser davonschwimmen. Lieber **dampfgaren, dünsten**, wokken, alles, nur nicht in Wasser kochen! Schmeckt ja auch besser! Und keinesfalls vorher das Gemüse in Wasser liegen lassen.

Vollkornbrote und -Gebäck bevorzugen
Nach der Rezeptur fragen, denn nicht jedes dunkle Brot ist ein echtes Vollkornbrot. Auch schon ein gewisser Anteil an Vollkornmehl ist ein Fortschritt und für viele leichter verträglich. Besonders fein: Gebäck aus frisch gemahlenem Mehl selbst herstellen. Auch beim Getreide gilt: besser Bio.

Viel Wasser und Mineralwasser trinken!*

Verschiedene **Nüsse und Kerne** täglich genießen - es müssen keine großen Mengen sein!

Milchprodukte nicht vergessen. Auch hier gilt: es müssen keine großen Mengen sein. Bei Milchzuckerunverträglichkeit kann man auf laktosefreie Produkte ausweichen.

Auch mal mit **Getreidealternativen** experimentieren: Buchweizen, Hirse, Amaranth, Quinoa. Diese "Pseudogetreide" sind besonders mineralstoffreich. Im Ganzen oder frisch gemahlen verwenden!

Auch **Hülsenfrüchte** sind sehr gute Mineralstoffquellen.

Mag. Heidi Reber

Quellennachweise bei der Autorin!
* Mehr zum Mineralwasser auf

www.starkeknochen.at