

# Gute Kost für starke Knochen Ernährung bei Osteoporose



## Inhaltsverzeichnis

Was ist Osteoporose?.....	4
Welche Risikofaktoren gibt es?.....	5
So beugen Sie aktiv vor.....	6
Knochengesund essen und trinken.....	7
Praktische Tipps zur Verbesserung Ihrer Kalziumaufnahme.....	10
Vermeiden Sie Kalziumräuber.....	11
Richtiger Umgang mit Genussmitteln.....	14
Rund um gut versorgt.....	14
Bleiben Sie aktiv.....	19
Alltagshilfen – Treffen Sie eine gute Wahl.....	19

## Liebe Leserin! Lieber Leser!

Lange unbemerkt zählt die Osteoporose zu den **häufigsten Erkrankungen des Knochenstoffwechsels**. Frauen sind dabei stärker betroffen als Männer. In Österreich haben in etwa 370.000 Frauen und 90.000 Männer die Diagnose Osteoporose.

Zahlreiche Faktoren tragen zur Entwicklung einer Osteoporose bei. Gleichzeitig lässt sich Osteoporose **durch einen bewussten und aktiv gestalteten Lebensstil positiv beeinflussen**. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie eine bereits vorhandene Erkrankung selbst gut unterstützen können. Ein gesundes Ernährungsverhalten, moderate Bewegung und eine bewusste Lebensweise fördern die Knochengesundheit und wirken dem altersbedingten Knochenabbau entgegen.

Die folgenden Seiten bieten Ihnen Informationen zur **Vorbeugung** von Osteoporose und zeigen, wie Sie Ihren Körper im Falle einer konkreten Diagnose unterstützen können.

Wir begleiten Sie mit dieser Broschüre auf Ihrem Weg zu einem bewussten und aktiven Lebensstil und versorgen Sie mit den notwendigen **Informationen rund um das Thema Knochengesundheit**.

**Ihre Österreichische Gesundheitskasse**

## Was ist Osteoporose?

Osteoporose, auch **Knochenschwund** genannt, ist eine Erkrankung der Knochen. Das Gleichgewicht zwischen Knochenneubildung und Knochenabbau ist gestört. Es wird mehr Knochenmasse abgebaut als neu gebildet. Dadurch verändern sich die Festigkeit und Stabilität der Knochen – das Skelett ist weniger belastbar und Knochenbrüche werden wahrscheinlicher.

Osteoporose verläuft meist schmerzfrei. Bis zum ersten Knochenbruch zeigen sich oft keinerlei Symptome. Im Verlauf der Erkrankung treten Knochenbrüche dann häufig an den Wirbelkörpern, Handgelenken und Hüften auf.

Unsere Knochen unterliegen einem ständigen Auf- und Abbauprozess. Von der Jugend bis zum frühen Erwachsenenalter wird die maximale Knochendichte („**Peak Bone Mass**“) erreicht. Danach beginnt, beeinflusst durch verschiedenste Faktoren, der Knochenabbau. Je mehr Knochenmasse in der Jugend aufgebaut wird, desto geringer ist das Risiko, an Osteoporose zu erkranken.

Ein mögliches Vorstadium zur Osteoporose ist die **Osteopenie**. Dabei ist die Knochendichte verringert, woraus in Folge eine Erkrankung entstehen kann.



Crevis/shutterstock.com

## Welche Risikofaktoren gibt es?

Der Aufbau der Knochenmasse beginnt bereits im Kindesalter und hält bis zum jungen Erwachsenenalter an. Wird bis zum 30. Lebensjahr nicht genügend Knochenmasse aufgebaut, kann eine Osteoporose entstehen.

Die Medizin unterscheidet dabei primäre und sekundäre Osteoporose:

### Primäre Osteoporose

Etwa 95 Prozent aller Erkrankungen zählen zur **primären Osteoporose**. Sie hat keine andere Grunderkrankung als Ursache. Dabei wird zwischen der postmenopausalen (tritt bei Frauen ab den Wechseljahren auf) und der senilen (altersbedingt ab dem 70. Lebensjahr) Osteoporose unterschieden.

Die Wahrscheinlichkeit, an einer primären Osteoporose zu erkranken, ist besonders hoch, wenn die Erkrankung häufiger in der Familie vorkommt (genetische Veranlagung).

Auch Kinder und Jugendliche können an einer Sonderform der Osteoporose erkranken: Die **idiopathische juvenile Osteoporose** tritt bei Kindern und Jugendlichen meist im Zusammenhang mit Wachstumsschüben auf und verursacht Schmerzen in der Wirbelsäule, den Hüften und Füßen. Ebenso können Gehstörungen und Muskelschwäche auftreten, möglich ist auch ein Wachstumsstopp. In der Regel heilt die juvenile Osteoporose aber innerhalb von vier Jahren selbst aus.

### Sekundäre Osteoporose

Die **sekundäre Osteoporose** wird durch bereits bestehende Erkrankungen und zusätzliche Risikofaktoren beeinflusst. Solche Faktoren sind:

- langfristige Einnahme von bestimmten Medikamenten, die den Kalziumverlust erhöhen (z.B. Cortison)
- Erkrankungen, die Einfluss auf den Kalziumhaushalt haben (z.B. Erkrankungen der Schilddrüse)
- Erkrankungen der Nieren, des Magen-Darm-Traktes, Essstörungen sowie Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).

## So beugen Sie aktiv vor

Wer frühzeitig handelt, kann das Entstehungsrisiko einer Osteoporose minimieren. Die richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung stärken die Knochen und senken – gemeinsam mit anderen gesunden Verhaltensweisen – das Risiko einer Erkrankung. Deshalb gilt:

- **Bleiben Sie in Bewegung.** Bewegung stärkt die Knochen, verbessert das Gleichgewicht und trainiert die Muskulatur. Bei Vorliegen einer Krankheit sprechen Sie vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- **Essen Sie Kalzium- und Vitamin-D-reiche Nahrungsmittel.** Das unterstützt Ihre Knochengesundheit.
- **Sorgen Sie für ausreichend viel Sonnenlicht.** Damit kurbeln Sie die körpereigene Vitamin-D-Produktion an.
- **Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.** Achtung: Ein Body-Mass-Index (BMI) unter 19 gilt als Untergewicht und stellt ein erhöhtes Risiko dar.

*Gut zu wissen!*

### BMI berechnen

So berechnen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI):  

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht in kg} \div (\text{Körpergröße in m})^2$$

- **Vermeiden Sie Tabakkonsum.** Rauchen schwächt die Knochen.
- **Konsumieren Sie Alkohol nur in Maßen.** Zu viel Alkohol schadet Ihren Knochen.
- **Kontrollieren Sie Ihren Koffeinkonsum.** Zu viel Koffein aus koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Cola oder Energydrinks bei gleichzeitig zu wenig Kalzium in der Nahrung erhöht das Risiko für eine verminderte Knochendichte.

## Knochengesund essen und trinken

Eine **ausgewogene Ernährung** ist wichtig, um die Knochen gesund zu erhalten. Besonders der Mineralstoff Kalzium erhält die Stabilität der Knochen. Achten Sie daher auf eine ausreichende Kalziumzufuhr. Ein Erwachsener benötigt etwa 1.000 mg Kalzium pro Tag. Dieser Mineralstoff ist in unterschiedlichen Mengen in unseren Nahrungsmitteln enthalten. Bereits drei Scheiben Schnittkäse, 250 ml Milchprodukt (Milch, Joghurt) und ein Glas kalziumangereicherter Fruchtsaft (250 ml) decken Ihren täglichen Kalziumbedarf!

**Über die Notwendigkeit einer höheren Kalziumzufuhr informiert Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt.**

### Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte haben viel Kalzium. Zusätzlich enthalten einige Produkte Milchzucker (Laktose). Milchzucker verbessert die Aufnahme von Kalzium. Aber auch laktosefreie oder fettreduzierte Milchprodukte enthalten diesen wichtigen Mineralstoff.

### Obst und Gemüse

Zu den kalziumreichen Obstsorten zählen Beeren, Südfrüchte (Orangen, Kiwi) und Feigen. Der im Obst enthaltene Fruchtzucker (Fruktose) und die vorhandenen Säuren (Zitronensäure, Vitamin C) helfen unserem Körper, Kalzium aufzunehmen. Essen Sie Obst gemeinsam mit kalziumreichen Lebensmitteln wie Milchprodukten, um die Kalziumaufnahme zu verbessern.



Bestimmte grüne Gemüsesorten (Grünkohl, Fenchel, Stangensellerie, Wirsing, Lauch, Kohlrabi, Brokkoli) sind gute Kalziumquellen und sollten regelmäßig als Beilage, Salat oder Suppe in den Speiseplan eingebaut werden. Dazu das Gemüse bissfest kochen, da das Kalzium sonst ausgeschwemmt wird und im Kochwasser zurückbleibt. Tipp: Verwenden Sie das Kochwasser als Grundlage für Suppen oder Soßen weiter.

### Samen und Nüsse

Samen (Mohn, Sesamsaat) und einige Nüsse (Haselnüsse, Mandeln) sind besonders kalziumreich. Essen Sie im Rahmen einer vollwertigen Ernährung täglich eine Portion (zwei Esslöffel) in Müslis, Obstsalaten, Cremes, Gebäck oder als Snack.

### Getränke

Unser Körper benötigt täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Verbessern Sie Ihre Kalziumaufnahme, indem Sie kalziumreiches Mineralwasser trinken. Als kalziumreich gilt Mineralwasser ab einem Kalziumgehalt von mehr als 150 mg pro Liter. Achten Sie zusätzlich darauf, dass der Natriumgehalt weniger als 20 mg pro Liter beträgt. Nährwertangaben finden Sie immer am Etikett.

Im Handel sind auch kalziumangereicherte Fruchtsäfte erhältlich (120 mg Kalzium pro 100 ml). Der enthaltene Fruchtzucker (Fruktose) und die vorhandenen Säuren verbessern dabei die Aufnahme von Kalzium. Trinken Sie Fruchtsaft aufgrund des hohen Zuckergehaltes immer verdünnt (drei Teile Wasser und ein Teil Saft) und nur gelegentlich. Verdünnen Sie den Saft am besten mit kalziumreichem Mineralwasser, um den Kalziumgehalt zu erhöhen.

### Kalzium-angereicherte Drinks

Achten Sie auf mit Kalzium angereicherte Pflanzendinks und Fruchtsäfte. Diese Produkte sind gekennzeichnet.

*Gut zu wissen!*



## REZEPT

### Buttermilch-Dressing für 4 Portionen

#### Zutaten:

- 100 ml Buttermilch
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Wasser
- 20 g geriebener Parmesan
- Ein halber Bund Kräuter (z.B. Schnittlauch und Petersilie)
- Eine Prise Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Kräuter waschen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Das Dressing eignet sich besonders gut für Blattsalate.

## Praktische Tipps zur Verbesserung Ihrer Kalziumaufnahme

- Verteilen Sie die Kalziumzufuhr auf **mehrere kleine Portionen** über den Tag. In kleinen Mengen wird Kalzium besser aufgenommen.
- Planen Sie eine **kalziumreiche Spätmahlzeit** ein. Das wirkt den nächtlichen Knochenabbauprozessen bei bestehender Osteoporose entgegen. Geeignet sind eine Handvoll Mandeln oder Haselnüsse oder ein Naturjoghurt mit etwas Obst.
- Essen Sie Salatsoßen auf Basis von **Joghurt, Sauermilch oder Buttermilch**.
- Nutzen Sie für Panaden Sesam oder eine Mischung aus **Sesam** und Semmelbröseln.



Valentyn Volkov/shutterstock.com

- Bevorzugen Sie Desserts auf **Milch- oder Joghurtbasis** (Flammeri, Joghurtcreme, Grießpudding).
- Rösten Sie **Mandeln, Nüsse und Samen** ohne Zugabe von Fett in der Pfanne und verfeinern Sie damit Salate, Aufläufe oder Gemüse.
- Bevorzugen Sie zum Frühstück **selbstgemachtes Müsli** aus Haferflocken, Nüssen und Samen mit Joghurt oder Milch, oder essen Sie ein Käsebrod mit Kresse.
- Bauen Sie regelmäßig Gerichte mit **Käse** in Ihren Speiseplan ein: Ergänzen Sie einen Getreideauflauf oder Polentaschnitten mit etwas Käse oder überbacken Sie Gemüse mit geriebenem Hartkäse. **Wichtig:** Da Käse häufig sehr salz- und fettreich ist, beachten Sie die empfohlene Verzehrmenge von 50 bis 60 g pro Tag.

## Vermeiden Sie Kalziumräuber

Um Osteoporose im Rahmen einer gesunden Ernährung optimal entgegenzuwirken, ist es wichtig, Kalziumräuber zu kennen: Solche Kalziumräuber verschlechtern die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung.

### Kochsalz sparsam verwenden

In größeren Mengen verzehrt, sorgt Kochsalz dafür, dass viel Kalzium über den Harn verlorenght. Beschränken Sie die **tägliche Zufuhr auf einen Teelöffel (6 g)**. Sparen Sie Salz durch die Zugabe von Kräutern und Gewürzen. Blattpetersilie, Schnittlauch, Gartenkresse und Brunnenkresse sind zudem reich an Kalzium. Verfeinern Sie damit Beilagen, Dips, Suppen, Aufstriche und Salate. Schmackhafte Gerichte wie Petersilienkartoffeln, Kräuterreis oder

**Gut zu wissen!**

### Verstecktes Salz

Salz versteckt sich in vielen Lebensmitteln. Besonders große Mengen finden sich etwa in Wurst, Schinken und Speck. Aber auch in Brot und Gebäck, sowie Weich-, Hart-, und Schmelzkäse ist viel Salz verarbeitet. Vorsicht ist auch bei Fertigprodukten und Knabbereien geboten.



ProStock-studio/shutterstock.com

Kräutercremesuppe kommen somit ohne viel zusätzliches Salz aus. Auch ein Knoblauch-Kräuterdip oder Topfen-Kräuter-Aufstriche erhalten durch die enthaltenen Kräuter ein feines Aroma. Bei einem Schnittlauch- oder Kressebrot kann gänzlich auf Salz verzichtet werden.

### Phosphatangereicherte Lebensmittel meiden

Phosphor wird zum Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt. Phosphor kommt in praktisch allen Lebensmitteln natürlicherweise ausschließlich in Form von Phosphat vor. Phosphatreich sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Fleisch. Phosphate werden auch häufig als Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt.

Besonders reich an künstlich zugesetzten Phosphat sind Wurstwaren (Hauswurst, Bratwurst) und Schmelzkäsezubereitungen (Eckerlkäse, Scheiblettenkäse). In Genussmitteln wie Soft-Drinks (Cola, Fanta, Limonade), Energydrinks und Knabbergebäck (Chips) kommen ebenso

zugesetzte Phosphate zum Einsatz. Auch Fertiggerichte und Fast Food beinhalten diesen Zusatzstoff. Eine zu hohe Zufuhr von künstlich zugesetzten Phosphat hat unter anderem negative Effekte auf die Knochengesundheit. **Vermeiden Sie deshalb stark verarbeitete Lebensmittel und Getränke** und bevorzugen Sie natürliche, unverarbeitete Produkte.

### Oxalsäure in Maßen halten

Die in der Nahrung enthaltene Oxalsäure reduziert die Aufnahme von Kalzium. Oxalsäure bindet einen Teil des enthaltenen Kalziums und scheidet es ungenutzt über den Harn aus.

Große Mengen Oxalsäure finden sich in Rhabarber, Spinat, Mangold, Rote Bete oder Sauerampfer. Auch Nüsse, Kakao und schwarzer Tee sind reich an Oxalsäure. Wichtig ist dabei, auf die **tägliche Verzehrmenge** zu achten. Der gelegentliche Genuss von oxalsäurehaltigen Lebensmitteln ist unbedenklich.

Wer in der gesunden Küche mit oxalsäurehaltigen Lebensmitteln arbeitet, kann diese vorab einweichen, um den Säuregehalt zu reduzieren. Auch Kochen reduziert sich den Gehalt, da die Oxalsäure ins Wasser ausgeschwemmt wird.

*Gut zu wissen!*

### Jährlicher Gesundheitscheck

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet einen **jährlichen Gesundheits-Check**. Diese kostenlose Vorsorgeuntersuchung hilft, Gesundheitsrisiken rechtzeitig zu erkennen.

Ab dem 18. Lebensjahr können Versicherte diese jährliche Kontrolle in Anspruch nehmen. Kontaktieren Sie dazu Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt oder besuchen Sie eines der Gesundheitszentren der Österreichischen Gesundheitskasse.

Informieren Sie sich über unser Angebot auf [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at) und vereinbaren Sie einen Termin zur kostenlosen Vorsorgeuntersuchung.

## Richtiger Umgang mit Genussmitteln

Nahrung ist nicht nur Notwendigkeit, sie ist auch immer Genuss. Dennoch ist beim Genuss der richtige Umgang wichtig. Vor allem Lebensmittel wie **Kaffee, koffeinhaltige Getränke oder Alkohol** zählen zu jener Kategorie Nahrung, über deren richtigen Gebrauch die Knochendichte beeinflusst wird. Ein übermäßiger Konsum – also mehr als drei Tassen pro Tag – von Kaffee oder anderen koffeinhaltigen Getränken (Energydrinks) führt zu einer erhöhten Kalziumausscheidung über den Harn.

Alkohol ist nicht empfehlenswert! Ein hoher und regelmäßiger Alkoholkonsum wirkt sich negativ auf die Knochendichte aus. Zu viel Alkohol schädigt unter anderem die Leber und stört in Folge den Vitamin-D-Stoffwechsel. Das wirkt sich wiederum negativ auf den Knochenstoffwechsel aus.

Selbst ein maßvoller Genuss von Alkohol ist keine Aufforderung zum täglichen Konsum. Die maximal tolerierbare Alkoholmenge liegt für gesunde Männer bei 20 g und für gesunde Frauen bei 10 g täglich. Zum Vergleich: Bereits 125 ml Wein, 250 ml Bier oder 3 cl Weinbrand enthalten 10 g Alkohol.

## Rundum gut versorgt

Neben einer ausreichenden Versorgung mit Kalzium spielen **hochwertiges Eiweiß, Vitamine und ein gesunder Darm** für die Stabilität unserer Knochen eine wichtige Rolle. Das Ziel dabei: über ein abwechslungsreiches Essverhalten alle nötigen Nährstoffe in ausreichendem Maße aufzunehmen und die Darmgesundheit zu fördern.

Einige Vitamine stehen dabei im Vordergrund. So ist die Versorgung mit Vitamin D und Vitamin K ausschlaggebend dafür, wie fest und stabil die Knochen auch mit zunehmendem Alter sind.

## Vitamin D – das „Sonnenvitamin“

Unter Einfluss von **Sonnenlicht** stellt unser Körper Vitamin D in der Haut selbst her. Das ist wichtig, denn über die Nahrung alleine kann der Bedarf nicht gedeckt werden. Nur wenige Nahrungsmittel wie fettreicher Fisch, Eigelb oder Pilze enthalten nennenswerte Mengen Vitamin D. Aus diesem Grund muss der Großteil des Bedarfs durch die körpereigene Produktion gedeckt werden. Diese ist von verschiedenen Faktoren abhängig.

*Gut zu wissen!*

### Richtig Sonnenbaden

Tägliches Sonnenbaden je nach Hauttyp erhöht den körpereigenen Vitamin-D-Spiegel. Setzen Sie sich entsprechend Ihrem Hauttyp maximal 25 Minuten mit unbedecktem Gesicht, nackten Händen, Armen und Beinen in die Sonne. Beachten Sie dabei die Eigenschutzzeit Ihrer Haut, ohne Schaden (Sonnenbrand) zu nehmen.

Zeit im Jahr	Dauer der Sonnenlichtbestrahlung	
	bei Hauttyp I/II	bei Hauttyp III
<b>März bis Mai</b>	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten
<b>Juni bis August</b>	5 bis 10 Minuten	10 bis 15 Minuten
<b>September bis Oktober</b>	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten

Dauer der zur körpereigenen Vitamin-D-Bildung empfohlenen Sonnenlichtbestrahlung bei verschiedenen Hauttypen in Abhängigkeit von der Jahreszeit

Hauttyp I/II - helle bis sehr helle Hautfarbe, hellrotes oder blondes Haar, blaue oder grüne Augen

Hauttyp III - mittlere Hautfarbe, dunkle Haare, braune Augen

Personen höheren Alters oder mit dunkler Hautfarbe sowie Menschen, die ihre Haut bei Aufenthalt in der Sonne stets gut vor Sonneneinstrahlung schützen, haben ein erhöhtes Risiko, dass ihr Bedarf nicht ausreichend über die Vitamin-D-Bildung in der Haut abgedeckt werden kann.

**Vitamin-D-Präparate sollten nur bei einer Mangelversorgung und nur nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eingenommen werden.**

### Vitamin K – kann mehr als man ihm zutraut

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin K in Kombination mit Vitamin D wirkt sich positiv auf den Knochenstoffwechsel aus. Vitamin K sorgt dafür, dass Kalzium in den Knochen eingebaut wird und sich nicht in den Gefäßen ablagert.

Der Bedarf kann über die Ernährung gedeckt werden. Vitamin K finden Sie in **grünem Blattgemüse und fermentierten Lebensmitteln** wie Sauerkraut oder gereiftem Käse.



### Ausreichende Eiweißversorgung

Eiweiß ist ein Baustein unserer Knochen. Außerdem ist es für unsere Muskeln und das Immunsystem wichtig. Ein Eiweißmangel führt zu einem Abbau der Muskeln. Weniger Muskeln bedeuten auch weniger Kraft. Das wiederum kann eine Bewegungseinschränkung verursachen und das Risiko für Knochenbrüche durch Stürze erhöhen.

Gute Eiweißquellen sind **Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch und Fleisch**.

Wird deutlich zu viel Eiweiß aufgenommen, wirkt sich das jedoch negativ auf die Knochengesundheit aus. Besonders ein Zuviel an tierischem Eiweiß führt zu einem gesteigerten Kalziumverlust über den Harn und begünstigt so die Entstehung einer Osteoporose.

Gute pflanzliche Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und diverse Erbsen. Planen Sie zukünftig mehr Gerichte mit diesen Zutaten in Ihren Speiseplan ein.

### Achten Sie auf Ihren Darm

Ein gesunder Darm verarbeitet alle Nahrungsmittel optimal und kann die darin enthaltenen Nährstoffe bestmöglich verwerten. Das unterstützt in Folge auch die Knochengesundheit, denn die aus dem Darm aufgenommenen Nährstoffe sind wichtig für unsere Knochen.

**Vollkornprodukte, Gemüse und Obst** sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen (unverdauliche Nahrungsfasern). Vor allem die Ballaststoffe sind wertvolle Nahrung für unsere Darmbakterien und sorgen so für einen gesunden Darm.

**Ballaststoffe** werden manchmal als Risikofaktor genannt, da diese zusammen mit Kalzium unlösliche Verbindungen bilden können und so die Aufnahme aus dem Darm erschweren. Dies trifft jedoch nur bei übermäßigem Verzehr, besonders von isolierten Nahrungsfasern wie Kleie oder Leinsamen zu. Zudem enthalten Vollkornprodukte meist mehr Kalzium als Weißmehlprodukte.

Gut zu  
wissen!

## Bewegungsangebot der ÖGK

Die Österreichische Gesundheitskasse stellt in ganz Österreich zahlreiche Bewegungsangebote zur Verfügung.

Auf unserer Website [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at) können Sie sich über unser umfangreiches Angebot informieren.

Melden Sie sich noch heute zu einem Bewegungskurs an und fördern so Ihre Knochengesundheit.



pershing/Adobe Stock

## Bleiben Sie aktiv

**Körperliche Bewegung** ist ein wirksames Mittel, um die Knochendichte zu erhöhen. Bei bereits bestehender Osteoporose verringert Bewegung den Knochenabbau und reduziert das Risiko für Knochenbrüche. Bewegung in Form von Gehen oder Wandern wirkt dem Verlust der Knochenmasse entgegen. Den besten Effekt erzielen Sie in Kombination mit Kräftigungsübungen. Bereits 30 Minuten tägliches Gehen in Kombination mit gezielter Gymnastik und Kräftigungsübungen wirkt sich positiv auf die Knochenstruktur aus.

**Bei bestehender Osteoporose lassen Sie sich von einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten unterstützen.**

## Alltagshilfen – Treffen Sie eine gute Wahl

Um die Ernährungsinformationen nun auch erfolgreich im Alltag umzusetzen, finden Sie hier ein paar Alltagshilfen für eine gesunde, ausgewogene und knochenstärkende Ernährung. Sie finden in den folgenden Tabellen **Ernährungsempfehlungen („Gute Wahl“)** sowie Informationen darüber, welche Lebensmittel für den gelegentlichen Genuss geeignet sind und wo sie sich lieber zurückhalten sollten. Dabei ist natürlich immer wichtig, in welchen Mengen Sie die Lebensmittel in Ihren Ernährungsplan einbauen.

Der folgende Überblick veranschaulicht bildhaft die Verzehrempfehlungen. So bauen Sie die Mengenangaben durch Angabe von Portionsgrößen einfach und schnell in Ihren Alltag ein.

Getränke	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht
		1,5 bis 2 Liter
<b>Gute Wahl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leitungswasser, Mineralwasser (kalziumreich, natrium-arm*), Sodawasser</li> <li>ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees</li> <li>selbst hergestelltes, mit Früchten und Kräutern aromatisiertes Wasser (Infused Water)</li> </ul>	
<b>Gelegentlicher Genuss erlaubt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (3 Teile Wasser und 1 Teil Saft), bevorzugt kalziumangereichert</li> <li>Kaffee (max. 2-3 Tassen täglich), Grüner Tee, Schwarztee</li> </ul>	
<b>Da halte ich mich zurück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gezuckerter Tee</li> <li>Softdrinks (Fruchtsaftgetränke, Cola-Getränke, Energydrinks, Light-Getränke, Eistee, zuckerhaltiges Mineralwasser mit Geschmack)</li> <li>Instantgetränke (Löskaffee)</li> <li>Kakao, unverdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Smoothies</li> <li>Alkohol (auch Obstwein: Most)</li> </ul>	

\* über 150 mg Kalzium, aber weniger als 20 mg Natrium je Liter

Gemüse	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht
		3 Portionen (handvoll)
		
<b>Gute Wahl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>frisches oder tiefgekühltes Gemüse, ohne Zusätze</li> <li><b>kalziumreiche Sorten:</b> Grünkohl, Fenchel, Staudensellerie, Wirsing, Lauch, Kohlrabi, Brokkoli, Brennessel, Garten- und Brunnenkresse</li> <li>Salate: Kopfsalat, Feldsalat, Chicorée, Endiviensalat, Lollo Rosso, Rucola</li> <li>Essiggemüse (salzarm)</li> <li>Hülsenfrüchte und daraus hergestellte, wenig verarbeitete Produkte: Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Sojabohnen, Tofu, Tempeh</li> <li>Speisepilze, frisch, tiefgekühlt oder getrocknet: Champignons, Portobellopilze, Eierschwammerl, Steinpilze</li> </ul>	
<b>Gelegentlicher Genuss erlaubt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>oxalsäurereiche Gemüsesorten:</b> Spinat, Rote Bete, Rhabarber, Mangold, Bambussprossen</li> </ul>	
<b>Da halte ich mich zurück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tiefgekühltes Gemüse mit Zusätzen oder fettreicher Zubereitung: Cremsgemüse, Röstgemüse, Buttergemüse, Pfannengemüse, Rahmspinat</li> <li>panierte Gemüsestäbchen, Gemüselaiabchen</li> <li>Konservengemüse mit hohem Salzgehalt</li> <li>in Öl oder Salz eingelegtes Gemüse: getrocknete Tomaten, Oliven</li> <li>aus Hülsenfrüchten hergestellte, stark verarbeitete Fleischersatzprodukte</li> </ul>	

	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht
<b>Obst</b>	2 Portionen (handvoll) 	125 bis 150 g
<b>Gute Wahl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Sorten frisch oder tiefgekühlt, ohne Zusätze</li> </ul>	
<b>Gelegentlicher Genuss erlaubt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>in kleinen Mengen:</b> Marmelade, Konfitüre, Gelees, selbst hergestelltes, zuckerarmes Kompott oder Mus</li> </ul>	
<b>Da halte ich mich zurück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>getrocknete oder kandierte Früchte</li> <li>(gezuckerte) Obstkonserven, (gezuckertes) Kompott oder Mus</li> <li>Smoothies</li> </ul>	

	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht
<b>Getreide und daraus hergestellte Produkte, Kartoffeln</b>	4 Portionen (Rohgewicht, handvoll) 	Brot/Gebäck: 50 bis 70 g Müsli/Flocken: 50 bis 60 g Reis/Getreide: 50 bis 60 g roh, 150 bis 180 g gekocht Nudeln: 65 bis 80 g roh, 200 bis 250 g gekocht Kartoffel: 200 bis 250 g
<b>Gute Wahl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Getreide und Pseudogetreide:</b> Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Vollkornreis oder parboiled Reis, Mais, Hirse, Amaranth, Quinoa, Buchweizen <i>daraus hergestellte Produkte bevorzugt aus (fein vermahlenem) Vollkorn:</i> Mehl, Teigwaren (Nudeln), Brot und Gebäck, Flocken, Grieß, Bulgur, Couscous</li> <li>Kartoffeln, fettarm zubereitet: Salzkartoffeln, Petersilienkartoffeln, Kartoffelknödel</li> <li>Seitan (Weizengluten)</li> </ul>	
<b>Gelegentlicher Genuss erlaubt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>in kleinen Mengen:</b> selbst hergestellte Mehlspeisen (zuckerarm und fettarm): Biskuit, Brandteig, Topfenteig, Strudelteig</li> <li><b>in kleinen Mengen:</b> Weißmehl und daraus hergestellte Produkte: Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Semmeln</li> </ul>	
<b>Da halte ich mich zurück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettreiche Zubereitung von Kartoffeln: Butter-, Bratkartoffeln</li> <li>Kartoffelerzeugnisse: Kroketten, Pommes frites, Rösti</li> <li>stark verarbeitete Fleischersatzprodukte auf Basis von Weizengluten</li> <li>Instantenerzeugnisse (Instantensuppen), Püree- und Knödelpulver, Soßenpulver, Backmischungen</li> <li>Frühstückscerealien: Cornflakes, Müsli und andere knusprige Getreideerzeugnisse</li> <li>(industriell hergestellte) Mehlspeisen mit hohem Gehalt an Zucker und Fett: Croissant, Hefezopf, Zuckerreinkerl, Cremeschnitten, Sachertorte</li> <li>Gesalzene Snacks: Chips, Flips, Erdnüsse, Soletti, Popcorn</li> </ul>	

Milch und Milchprodukte	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht
	3 Portionen 	Milch, Sojadrink: 200 ml (Soja-)Joghurt: 180 bis 250 ml Topfen, Hüttenkäse: 200 g Käse: 50 bis 60 g
Gute Wahl	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Milchprodukte in natürlicher Form, ohne Zusätze: Milch, Buttermilch, Sauermilch, Acidophilusmilch, Kefir, Joghurt, Magertopfen, Molke natur, Cottage Cheese (Hüttenkäse)</li> <li>magerer Käse (unter 35 % F.i.T): Glundner Käse (5 % F.i.T, oder 25 % F.i.T), Steirerkäse mager, Quargel, Drautaler (25 % F.i.T)</li> <li>pflanzliche, naturbelassene Milchersatzprodukte: (kalziumangereicherter) Sojadrink und andere kalziumangereicherte Pflanzendrinks (Hafer, Mandel, Kokos), Sojajoghurt</li> </ul>	
Gelegentlicher Genuss erlaubt	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>in kleinen Mengen:</b> fettreiche Milchprodukte: Schlagobers, Kaffeeobers, Crème fraîche, Sauerrahm, Topfen, Ricotta, Frischkäse</li> <li><b>in kleinen Mengen:</b> fettreiche Käsesorten wie Parmesan, Tilsiter, Gouda, Edamer, Mozzarella, Emmentaler, Feta</li> </ul>	
Da halte ich mich zurück	<ul style="list-style-type: none"> <li>große Mengen fettreicher Käsesorten (über 35 % F.i.T)</li> <li>Schmelzkäsezubereitungen: Eckerlkäse, Scheiblettenkäse, Sprühkäse, Käsesauce zum Dippen, Fonduekäse</li> <li>Milchmischerzeugnisse: Kakao, Fruchtmilch (Bananenmilch), gesüßte Molkegetränke, Fruchtjoghurt, Sahnejoghurt, Trinkjoghurt, Fruchtbuttermilch, Fruchtkefir</li> <li>Pudding, Eiscreme</li> <li>pflanzliche Milchersatzprodukte: Sojadesserts und -cremen, gesüßte Pflanzenmilch mit Geschmack (Schokolade, Vanille), Käseersatzprodukte</li> </ul> <p><b>Achten Sie auf die Zutatenliste!</b></p>	

Fleisch, Wurstwaren und pflanzliche Alternativen	Empfohlene Menge pro Woche	1 Portion entspricht
	2 bis 3 Portionen (Rohgewicht, handvoll) 	Fleisch: 100 bis 150 g Wurstwaren: 30 bis 50 g Tofu-, Seitan- und Lupinenprodukte: 50 bis 100 g
Gute Wahl	<ul style="list-style-type: none"> <li>mageres Fleisch, frisch oder tiefgekühlt, ohne Zusätze: bevorzugt Huhn, Pute, Wildgeflügel</li> <li>magere, wenig verarbeitete Wurstwaren ohne künstliche Phosphate: Rollbraten, Kochschinken</li> <li>pflanzliche Alternativen wie Tofu-, Seitan- und Lupinenprodukte, naturbelassen</li> </ul> <p><b>Achten Sie auf die Zutatenliste!</b></p>	
Gelegentlicher Genuss erlaubt	<ul style="list-style-type: none"> <li>„rotes Fleisch“ vom Kalb, Rind, Schwein, Lamm, Wild, Kaninchen</li> </ul>	
Da halte ich mich zurück	<ul style="list-style-type: none"> <li>fettes Fleisch: Bauch, Brust oder Bug</li> <li>fettes Geflügel: Ente, Gans, Suppenhuhn, Hühnerhaut</li> <li>Innereien: Bries, Hirn, Niere, Lunge, Herz, Leber</li> <li>fettreiche Zubereitung (Frittieren, Panieren)</li> <li>fettreiche Wurstwaren: Salami, Kantwurst, Polnische, Leberwurst, Knacker, Leberkäse, Weißwurst, Streichwurst, Fleischpastete, Trockenfleisch</li> <li>gepökelte und geräucherte Fleischprodukte: Speck</li> <li>Wurstwaren und pflanzliche Alternativen mit künstlichen Phosphaten</li> </ul>	

	Empfohlene Menge pro Woche	1 Portion entspricht
<b>Fisch</b>	1 bis 2 Portionen (Rohgewicht, handvoll) 	150 g
<b>Gute Wahl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frisch oder tiefgekühlt, ohne Zusätze: Süßwasserfische (Forelle, Saibling, Lachsforelle, Karpfen, Hecht, Zander)</li> <li>• Meeresfische (Lachs, Wildlachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Barsch, Kabeljau (Dorsch), Scholle, Brasse, Seeszunge, Seelachs)</li> <li>• Fischkonserven im eigenen Saft</li> </ul>	
<b>Gelegentlicher Genuss erlaubt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meeresfrüchte: Muscheln, Wasserschnecken, Garnelen, Tintenfische, Krabben und Hummer</li> </ul>	
<b>Da halte ich mich zurück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreiche Zubereitung als Backfisch, Schlemmerfilet, Fischsalate mit Mayonnaise, Fischstäbchen</li> <li>• geräucherter Fisch</li> <li>• Fischkonserven in Öl (Thunfisch in Öl, Ölsardinen)</li> <li>• Kaviar</li> </ul>	

	Empfohlene Menge pro Woche	1 Portion entspricht
<b>Eier</b>	maximal 3 Eier	1 Stück
<b>Gute Wahl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weichgekochtes, hartgekochtes oder pochiertes Ei</li> <li>• verkocht oder verbacken: Eierstich, Knödel, Spätzle, Palatschinken</li> </ul>	
<b>Da halte ich mich zurück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fettreiche Zubereitung: Eierspeise, Mayonnaise, Gabelbissen, Eiersalat, Speck mit Ei</li> </ul>	

	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht
<b>Fette, Öle, Nüsse und Samen</b>	1 bis 2 Portionen (Löffel) 	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 EL Butter, Margarine: 1 EL Nüsse/Samen: 2 EL
<b>Gute Wahl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zum Kochen: Rapsöl, Olivenöl</li> <li>• für den Salat: Leinöl, Walnussöl, Sojaöl, Olivenöl</li> <li>• naturbelassene (ohne Fettzugabe geröstete) Nüsse und Samen: Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Leinsamen, Hanfsamen, Sesamsamen, Mohn</li> </ul>	
<b>Gelegentlicher Genuss erlaubt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>in kleinen Mengen</b> als Streichfett: Butter, Margarine</li> <li>• <b>in kleinen Mengen</b> daraus hergestelltes Mus: Mandelmus, Cashewmus, Sesammus</li> </ul>	
<b>Da halte ich mich zurück</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tierische Schmalze und Fette: Schweineschmalz, Grammelschmalz, Zwiebelschmalz, Gänseschmalz, Butterschmalz, Rinderfett</li> <li>• ungünstige pflanzliche Fette: Kokosfett, Kakaobutter, Erdnussbutter, Erdnussöl, Palmöl, Palmkernöl, Frittierfett, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl</li> <li>• geröstete und gesalzene Nüsse</li> </ul>	

## Kräuter und Gewürze

Gute Wahl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräuter und Gewürze, frisch, tiefgekühlt oder getrocknet</li> </ul>
Da halte ich mich zurück	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würzsoßen und salzige Gewürzmischungen, Brühwürfel mit Geschmacksverstärkern und Phosphatzusätzen</li> </ul>

## Fettes, Süßes und Salziges

	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht
Gelegentlicher Genuss erlaubt	mit Maß genießen (kleine handvoll) 	Schokolade/Kekse: 25 g Salzige Knabberereien: 25 bis 20 g Süßgetränke: 250 ml

## Hinweis

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Angaben und Portionsgrößen beziehen sich auf gesunde Erwachsene und verändern sich je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität. Alle Daten basieren auf Grundlage der österreichischen Ernährungsempfehlungen.



Yulia Davidovich/shutterstock.com



Iryna Inshyna/shutterstock.com



bitt24/shutterstock.com



circlePS/shutterstock.com



Ekaterina Bratova/shutterstock.com



Antonina Vlasova/shutterstock.com



**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

**Hersteller:** Hausdruckerei der ÖGK Landesstelle Wien  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.