

# KNOCHEN.STARK.MACHER.

## Aktionsbündnis Osteoporose

### PRESSEMITTEILUNG

#### Aktionsbündnis Osteoporose

#### Knochengesund genießen mit dem Rezept des Monats

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit ausreichend Kalzium und Vitamin D kann nicht nur zum Erhalt der Knochengesundheit beitragen, sie gilt bei einer bereits diagnostizierten Osteoporose auch als Basis der Therapie. Dem hohen Stellenwert, den die Ernährung gerade für Patient:innen mit Osteoporose einnimmt, trägt das Aktionsbündnis Osteoporose nun Rechnung: Monat für Monat wird ab sofort ein leckeres und einfach nachzukochendes Rezept auf der Website [www.aktionsbündnis-osteoporose.de](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de) veröffentlicht. Dafür hat die Ernährungsexpertin Dr. Rita Hermann Rezepte kreiert, die auf den Nährstoffbedarf der Knochen abgestimmt sind. Für einfaches Nachkochen hat sie darauf geachtet, dass alle benötigten Zutaten „im Supermarkt um die Ecke“ erhältlich sind.

Mit dem Rezept des Monats zeigt das Aktionsbündnis Osteoporose, wie vielseitig, unkompliziert und schmackhaft eine gesunde Ernährung sein kann. Die Zubereitung der Gerichte ist Schritt für Schritt erklärt – so wird das Nachkochen leicht gemacht. Alle Rezepte können ausgedruckt und gesammelt werden.

#### Einfluss der Ernährung auf den Knochenstoffwechsel

Eine gute Nährstoffversorgung von Kindheit an ist wichtig für gesunde Knochen. Der Knochen ist lebendes Gewebe mit einem eigenen Stoffwechsel und unterliegt ständigen Auf- und Abbauprozessen.<sup>1</sup> Die Knochenmasse wird während der gesamten Wachstumsphase aufgebaut und erreicht mit dem 30. Lebensjahr ihr Maximum. Anschließend sind diese Vorgänge im Gleichgewicht, aber spätestens ab einem Alter von 50 Jahren überwiegt der Knochenabbau.<sup>2</sup> Auch ein gesundes Körpergewicht ist wichtig für gesunde Knochen. Bei Untergewicht oder einem starken Gewichtsverlust von mehr als zehn Prozent im Jahr kann es zu Mangelerscheinungen kommen, die sich negativ auf die Knochen und Muskeln auswirken.<sup>3</sup>

Aktionsbündnis  
Osteoporose:



# KNOCHEN.STARK.MACHER.

## Aktionsbündnis Osteoporose

### Knochenstarke Nährstoffe

Eiweiß, Kalzium und Vitamin D sind unerlässlich zur optimalen Versorgung des gesamten Skelettsystems.<sup>2</sup> Der Körper benötigt Eiweiß, um Zellen und Gewebe – wie zum Beispiel das Skelett – aufzubauen. Darüber hinaus sind Kalzium und Vitamin D für stabile Knochen unverzichtbar.<sup>4</sup> Der Mineralstoff Kalzium gibt den Knochen Stärke und Halt, und muss regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden.<sup>5</sup> Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D sorgt dafür, dass Kalzium in den Knochen eingebaut wird und kann ab einem Alter von 65 Jahren das Osteoporose-Risiko um bis zu 20 % verringern.<sup>6</sup> Vitamin D wird grundsätzlich zu 80 bis 90 % unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet<sup>3</sup>, daher empfiehlt sich ein täglicher Aufenthalt von ca. 30 Minuten im Freien.<sup>7</sup> Dazu reicht schon ein kurzer Spaziergang.

Weitere Informationen zum Aktionsbündnis Osteoporose, zur Kampagne KNOCHEN.STARK.MACHER. und zur Erkrankung Osteoporose sowie 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

Email: [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 Wiebke Erichsen

DE-PRO-0922-00009

<sup>1</sup> Boyle WJ, Simonet WS, Lacey DL. Osteoclast differentiation and activation. Nature. 2003;423:337-342.

<sup>2</sup> <https://www.osd-ev.org/osteoporose/knochen/knochendichte> (Zugriff: 22.08.2022)

<sup>3</sup> <https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/about-osteoporosis/risk-factors/modifiable-risks> (Zugriff: 22.08.2022)

<sup>4</sup> DVO Leitlinie 2017: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei postmenopausalen Frauen und bei Männern - Langfassung

<sup>5</sup> <https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/calcium/#lm> (Zugriff: 22.08.2022)

Aktionsbündnis  
Osteoporose:



# KNOCHEN.STARK.MACHER.

## Aktionsbündnis Osteoporose

<sup>6</sup> <https://www.osteoporose-deutschland.de/osteoporose/therapie/ernaehrung/>  
(Zugriff: 22.08.2022)

<sup>7</sup> <https://www.dge.de/presse/pm/wie-viel-vitamin-d-brauchen-wir/> (Zugriff:  
22.08.2022)

Aktionsbündnis  
Osteoporose:

