

# Leben mit Osteoporose nach einer Fraktur

---

GESUNDE ERNÄHRUNG  
UND SPORTLICHE  
BEWEGUNG





# Zur Behandlung von Osteoporose gehört mehr als nur die Einnahme Ihrer Medikamente

Osteoporose ist eine langfristige Knochenerkrankung.

Wenn osteoporotische Knochen an Dichte verlieren, werden sie schwach und neigen bei einem Sturz eher zu Brüchen.

Zusätzlich zu Ihrer Behandlung spielen eine gesunde Ernährung und Sport eine wichtige Rolle für die Gesundheit Ihrer Knochen.



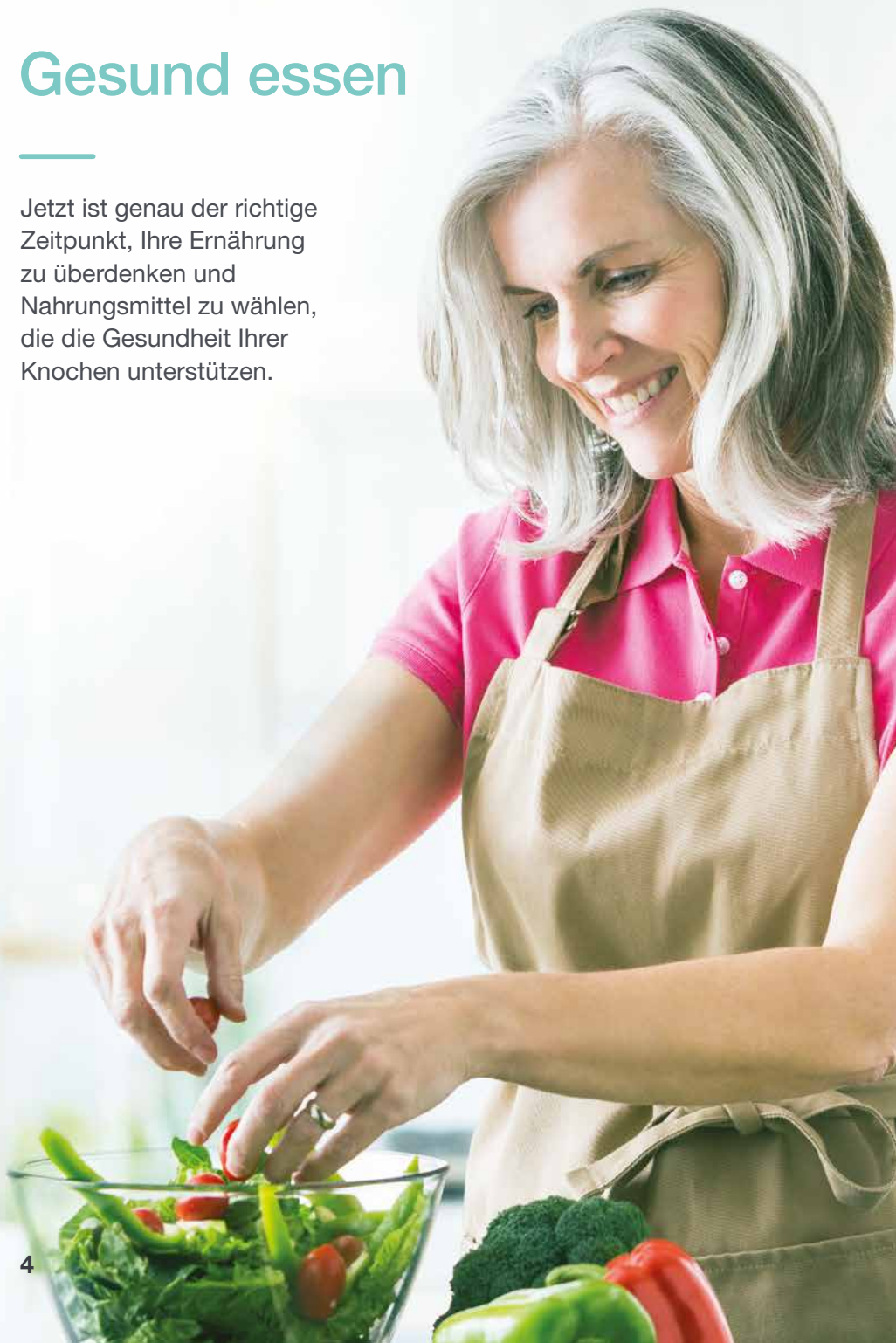
Sprechen Sie zuerst mit Ihrem behandelnden Arzt darüber, welche Maßnahmen für Ihre Bedürfnisse angemessen sind.

**Bitte beachten Sie:** Gesunde Ernährung und sportliche Bewegung sind kein Ersatz für Ihre Osteoporose-Medikation, sondern eine sinnvolle Ergänzung.

# Gesund essen

---

Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, Ihre Ernährung zu überdenken und Nahrungsmittel zu wählen, die die Gesundheit Ihrer Knochen unterstützen.



# Was sollte ich essen?

---

Im Allgemeinen sollten Personen mit Osteoporose auf eine Ernährung achten, die reich an **Kalzium** und **Vitamin D** ist, da diese Nährstoffe für die Gesundheit der Knochen am wichtigsten sind.

---

Während einer Osteoporose-Behandlung wird gewöhnlich empfohlen, pro Tag ungefähr **1.000 Milligramm (mg) Kalzium** einzunehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Menge für Sie am besten geeignet ist.

---

An **Vitamin D sollten Sie pro Tag 1.000 I.E.** (internationale Einheiten) einnehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wie Sie Ihrem Körper angemessene Mengen an Vitamin-D zuführen können bzw. ob Sie ein Vitamin-D-Präparat einnehmen sollten.

---

Versuchen Sie den größten Teil Ihrer täglichen Nahrung in Form von Obst, Gemüse und Kohlenhydraten zu sich zu nehmen.

Zusätzlich sollte ein Viertel bis ein Drittel aus proteinreichen Produkten, wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Nüssen oder Hülsenfrüchten (wie Kichererbsen, Linsen oder Bohnen) bestehen.



**Obst und Gemüse**



**Kohlenhydrate**



**Milchprodukte und Alternativen zu Milchprodukten**



**Protein**

# Wie weiß ich, ob ich genug Kalzium zu mir nehme?

Damit Sie wissen, wieviel Kalzium Sie über Ihre Nahrung erhalten, finden Sie hier einen kurzen Leitfaden, welche Menge jedes Nahrungsmittels 100 mg Kalzium enthält.

Obst	Gemüse	Hülsenfrüchte	Kohlenhydrate	Milch
<b>Getrocknete Feigen</b> 40 g	<b>Roher Weißkohl</b> 180 g	<b>Rote Bohnen (Kidneybohnen)</b> 140 g	<b>Gekochter Basmati-Reis</b> 20 gehäufte Esslöffel	<b>Milch</b> 100 ml
<b>Getrocknete Aprikosen</b> 16 g	<b>Tomaten in Dosen</b> 800 g	<b>Weißer Bohnen</b> 94 g	<b>Bircher Müsli</b> 100 g	<b>Sojamilch</b> 100 ml
<b>Orangen</b> 100 g	<b>Brunnenkresse</b> 80 g		<b>Brötchen</b> 370 g	
	<b>Grüne Bohnen oder Brechbohnen</b> 180 g		<b>Weißbrot</b> 72 g	
	<b>Gedämpfter Brokkoli</b> 220 g		<b>Vollkornbrot</b> 88 g	
	<b>Grünkohl</b> 43 g		<b>Gekochte Teigwaren</b> 460 g	

**TÄGLICHES  
ZIEL**

**1.000 mg  
KALZIUM**

während der  
Anwendung einer  
Osteoporose-  
Medikation



Käse	Joghurt	Süßspeisen	Nüsse	Fisch/Fleisch
Hüttenkäse 80 g	Naturjoghurt 80 g	Eiscreme 120 g	Paranüsse 60 g	Lachs aus der Dose 105 g
Camembert 40 g	Fettarmer Obst- Joghurt 62 g	Vanillepudding 120 g	Mandeln 44 g	Gegrillter Hering 119 g
Cheddar- Käse und fettarmer Hartkäse 15 g		Milchreis 100 g	Haselnüsse 44 g	Sardinen 25 g
Edamer/Gouda 13 g				Wurst 80 g
Parmesan 10 g				

# Welche Nahrungsmittel liefern mir Vitamin D?

Im Folgenden sind Nahrungsmittel mit ihrem ungefähren Vitamin-D-Gehalt aufgeführt.

Tägliches Ziel  
**1.000 I.E.**  
Vitamin D

## 480 – 520 I.E.

- 1 kleine Dose roter Lachs in Lake (abgetropft)
- 1 Portion gegrillter Lachs
- 1 gegrilltes Räucherheringsfilet
- 1 gegrilltes Regenbogenforellenfilet
- 1 Portion geräucherte Makrele

## 120 – 160 I.E.

- 1 kleine Dose gekochtes Krebsfleisch
- 1 kleine Dose Sardinen in Tomatensoße
- 2 Eier als Rühreier oder einfaches Omelette

## 40 – 280 I.E.

- 1 Glas mit Vitamin D angereicherte Sojamilch
- 1 gekochtes Ei
- 1 Portion mit Vitamin D angereicherte Cornflakes/ Kleieflocken


## 20 I.E.

- 1 dicke Scheibe Corned Beef (gepökelttes Rindfleisch)
- 1 Teelöffel Margarine
- 1 Scheibe Gouda

Internationale Einheit (I.E.)







## WIE KANN ICH AUSREICHEND KALZIUM UND VITAMIN D ZU MIR NEHMEN, WENN ICH BESONDERE DIÄTVORSCHRIFTEN BEFOLGEN MUSS?

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie kein Fleisch oder keinen Fisch essen oder wenn Sie keine Milchprodukte oder Gluten zu sich nehmen. Es stehen immer noch genug Nahrungsmittel zur Auswahl, mit denen sichergestellt werden kann, dass Ihre Ernährung ausreichend **Kalzium** enthält.

- Sie können mit Kalzium angereicherte **Sojamilch** zu sich nehmen. 200 ml Sojamilch enthalten ungefähr 200 mg Kalzium.
- **Tofu** ist ebenfalls reich an Kalzium, 1 Portion (120 g) enthält ungefähr 200 mg.
- Ein gehäufter Teelöffel **Sesampaste** enthält ungefähr 100 mg Kalzium.
- Ein Esslöffel **Sesamkörner** enthält 100 mg Kalzium.
- Nur zwei **getrocknete Feigen** enthalten 100 mg Kalzium.
- Eine **Orange** enthält 50 mg Kalzium.
- 3 Esslöffel **Kidneybohnen** enthalten 75 mg Kalzium.

Für die Zufuhr von **Vitamin D** sollten Sie nach angereicherten Produkten von Sojamilch und Cerealien Ausschau halten. Falls Sie sich glutenfrei ernähren, ist ein Vitamin-D-Präparat nützlich. Beraten Sie sich immer mit Ihrem Arzt. Versuchen Sie sich jeden Tag mindestens 10 Minuten lang in der Sonne aufzuhalten, um Vitamin D zu produzieren.

Falls Sie eine **Nahrungsmittel-Unverträglichkeit** gegen eines der oben aufgeführten Lebensmittel haben, sollten Sie diese Nahrungsmittel nicht zu sich nehmen. Diskutieren Sie mit Ihrem Arzt, welche alternative Quellen für Vitamin D es für Sie geben könnte.

**10 Minuten**

Sonnenlicht ein- oder zweimal am Tag ist eine gute Quelle für

**Vitamin D**

# Warum ist sportliche Bewegung wichtig?

Körperliche Aktivität und Fitness, kann Ihre Koordination verbessern, sodass Stürze weniger wahrscheinlich werden. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie Osteoporose haben.

Regelmäßiger Sport bietet jedoch mehr als nur körperliche Vorteile – er ist auch gut für Ihr geistiges Wohlbefinden. Sie werden nicht nur kräftiger, sondern Sport kann Ihnen auch dabei helfen, eine positivere Lebenseinstellung zu entwickeln.

Die richtige Art von Sport kann Schmerzen und Beschwerden lindern. Bestimmte Übungen zur Stärkung der Muskeln können auch Ihre Körperhaltung verbessern und Sie gelenkiger machen.



# Wie hilft sportliche Bewegung?

---

Knochen sind lebendes Gewebe, das auf eine Zunahme von Belastungen reagiert, indem es stärker wird. Die besten Sportübungen für Ihre Knochen sind Übungen mit Gewichtsbelastung, bei denen Sie gegen einen Widerstand arbeiten (z.B. ein elastisches Band).

Die sportliche Belastung mit Gewichten sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt abgestimmt haben. Übungen mit zu hohen Gewichten können sich negativ auswirken.

Bewegung bewirkt, dass die Muskeln an den Knochen ziehen, und während dieser Anspannung wird die auf den Muskel ausgeübte Kraft stärker und die Wirkung auf den Knochen größer.



# Welche Sportarten sind für mich geeignet?

---

Wenn Sie Osteoporose haben, kann eine geeignete Übungsroutine hilfreich sein. Es ist wichtig, zu wissen, welche Übungen den größten Nutzen für Sie haben.

Übungen mit hoher Belastung, wie Laufen und Joggen, können helfen, erhöhen aber auch das Risiko einer Fraktur, wenn Ihre Knochen sehr brüchig sind. Sie können jedoch von vielen Übungen mit geringer Belastung profitieren, denn jegliche Bewegungen und Aktivitäten sind für die Gesundheit der Knochen von Nutzen.


Ihr ideales Trainingsprogramm sollte sich auf Körperhaltung, Gleichgewicht, Gang, Koordination und Stabilisierung von Hüfte und Rumpf konzentrieren.

Besprechen Sie ein für Sie passendes Trainingsprogramm mit Ihrem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten.

## **i HINWEIS**

**Fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob es in Ihrer Nähe Sportkurse für Patienten mit Osteoporose gibt.**

Sprechen Sie auf jeden Fall zuerst mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie mit neuen Übungen oder Aktivitäten beginnen. Auch wenn sie noch so schonend sind, sollten Sie sicher sein, dass die Übungen für Ihre persönliche Situation angemessen sind.



Ein typischer Ablauf  
sieht wie folgt aus:  
Aufwärmtraining 10-15  
Minuten, gefolgt von den  
verschiedenen Übungen  
und Dehnübungen zum  
Abschluss.

# Welche Sportarten sollte ich in Erwägung ziehen?

---

Sie kennen vielleicht schon Übungen, die Ihnen Spaß machen, oder Sie möchten vielleicht etwas Neues ausprobieren.

Trainieren Sie gern allein oder in Gruppen oder beides? Indem Sie Übungen wählen, die Ihnen gefallen, bleiben Sie eher bei einer bestimmten Routine und freuen sich darauf. An einem Fitnesskurs teilzunehmen kann auch bedeuten, dass man neue Freunde findet und die Übungen als Spaß und nicht als lästige Pflicht betrachtet.

**Wofür auch immer Sie sich entscheiden, sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt, um sicherzustellen, dass die gewählte Sportart für die Stärkung Ihrer Knochen angemessen ist.**

## **i HINWEIS**

**Studien haben gezeigt, dass Personen, die Tai-Chi praktizieren, 47,5 % weniger Stürze erleiden als Personen, die kein Tai-Chi betreiben.**

Quelle: Wolf SL, et al. J Am Geriatr Soc. 1996;44:489-97.



Einige Aktivitäten, die Sie in Erwägung ziehen könnten:



**Crosstrainer** (Laufen mit geringer Belastung)



**Tai-Chi** (für Gleichgewicht und Haltung)



**Tanzen** (für Gleichgewicht und Haltung)



**Gehen ohne und mit Gewichten**  
(wie ein gefüllter Rucksack) oder **Nordic Walking**



**Trainieren mit Gewichten** (unter Aufsicht)

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon: +49(0) 2173 48 4848

Fax: +49(0) 2173 48 4841

E-Mail: [UCBCares.DE@ucb.com](mailto:UCBCares.DE@ucb.com)



**AMGEN**<sup>®</sup>

© UCB Pharma GmbH, 2020. Alle Rechte vorbehalten.

© AMGEN GmbH, 2020. Alle Rechte vorbehalten.