

CHECKLISTE ERNÄHRUNG



Du möchtest dich näher mit deiner Ernährung auseinandersetzen? Du fragst dich, welche Besonderheiten es hinsichtlich Schluckstörungen, Unterernährung oder Knochendichte gibt? Hier findest Du einige Anregungen und hilfreiche Tipps, die dir den Einstieg in das Thema Ernährung erleichtern können.

Tipps für eine gesunde Ernährung um die Knochendichte zu beeinflussen

- Konsumiere kalziumreiche Lebensmittel wie Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt), grünes Blattgemüse (Brokkoli, Grünkohl, Pok Choy), Mandeln, Sesam, Sardinen und angereicherte pflanzliche Milchalternativen.
- Achte auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D, das für die Kalziumaufnahme wichtig ist. Gute Quellen sind fetter Fisch (Lachs, Makrele, Thunfisch), Lebertran, Eigelb und angereicherte Lebensmittel (Milch, Saft, Getreide). Sonnenexposition hilft ebenfalls bei der Produktion von Vitamin D.
- Stelle sicher, dass du ausreichend Protein zu dir nimmst, da es eine wichtige Rolle bei der Knochengesundheit spielt. Gute Proteinquellen sind Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.
- Magnesium unterstützt die Knochenbildung und kann in Lebensmitteln wie Nüssen, Samen, Vollkornprodukten, grünem Blattgemüse und Hülsenfrüchten gefunden werden.
- Vitamin K ist wichtig für die Knochenmineralisierung und kann in grünem Blattgemüse (Spinat, Grünkohl, Kohl), Brokkoli und fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut gefunden werden.

Die Checklisten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es gibt zum Thema Ernährung viele weitere Tipps, Möglichkeiten und Kontaktadressen. Wenn Du noch Tipps hast, sende sie uns gerne über das Kontaktformular und wir stellen Sie der Community zur Verfügung.

- Phosphor ist ein weiterer wichtiger Mineralstoff für die Knochen. Gute Quellen sind Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Nüsse und Vollkornprodukte.
- Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften und können die Knochengesundheit unterstützen. Sie sind in fettem Fisch (Lachs, Makrele, Hering), Leinsamen, Chiasamen und Walnüssen enthalten.
- Vitamin C ist notwendig für die Kollagenproduktion, die ein wichtiger Bestandteil des Knochengewebes ist. Gute Quellen sind Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Tomaten, Brokkoli und Kiwis.
- Reduziere den Konsum von Salz- und koffeinreichen Lebensmitteln und Getränken, da diese die Kalziumausscheidung erhöhen können.
- Vermeide übermäßigen Alkoholkonsum und Rauchen, da beides die Knochendichte negativ beeinflussen kann.
- Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, da eine gute Hydratation wichtig für den allgemeinen Stoffwechsel und die Gesundheit der Knochen ist.
- Kombiniere deine Ernährung mit regelmäßiger körperlicher Aktivität, insbesondere Gewichtraining und gewichtstragende Übungen wie Gehen, Laufen oder Tanzen, um die Knochenstärke zu fördern.