

Der Knochen lebt -

Wichtige Mineralstoffe und Vitamine zur Knochengesundheit

Am Knochenaufbau und zum Erhalt der Knochendichte sind verschiedene Mineralstoffe und Vitamine beteiligt. Die Milag hat in dieser Broschüre wenige zentrale, positive Akteure herausgesucht und ihre Rolle bei der Knochengesundheit beschrieben. Die Liste ist nicht vollständig! Sie dient zur Orientierung gesunder, erwachsener Menschen. Für genauere Angaben oder bei bestimmten Erkrankungen halten Sie bitte Rücksprache mit ihrem Arzt oder der Ernährungsberatung. Die ausgewählten Lebensmittel basieren auf den verwendeten Zutaten der Rezeptbroschüre „Knochenstarke Ernährung“ und haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit bzw. stellen auch keine Rangliste dar. Regionale, saisonale und andere Schwankungen im angegebenen Gehalt sind möglich und bei natürlichen Lebensmitteln normal. Außerdem haben die aufgeführten Vitalstoffe auch andere Aufgaben im Körper, die in dieser Broschüre keine Berücksichtigung finden. Zur Gesunderhaltung des Menschen ist prinzipiell eine abwechslungsreiche, möglichst natürliche, Vollwertkost von Vorteil.

Calcium

Calcium ist maßgeblicher Bestandteil der Knochen. 99% des Mineralstoffs im Körper sind in den Knochen gespeichert. Calcium kann vom Körper nicht selbst hergestellt und muss mit der Nahrung zugeführt werden. Der Bedarf liegt bei 1.000 mg/Tag für Erwachsene. Als besonders calciumreich werden Lebensmittel bezeichnet, mit denen mindestens 15% (150 mg) des Tagesbedarfs durch eine reguläre Portion gedeckt werden können. In der folgenden Tabelle sind diese Lebensmittel fett gedruckt.

Milchprodukte

1 Glas (200 ml) Milch

1 Glas (200 ml) Kefir

1 Glas (200 ml) Buttermilch

1 Becher (150 g) Joghurt

1 gehäufter EL (30 g) Schlagsahne

1 EL (15 g) Saure Sahne, Schmand oder Crème fraîche

Käse

1 EL (15 g) Parmesan

1 Scheibe (30 g) Hartkäse

1 Scheibe (30 g) Schnittkäse

1 Stück (50 g) Weichkäse

1 Portion (50 g) Ziegenweichkäse

2 gehäufte EL (100 g) Quark

1 Portion (50 g) Doppelrahmfrischkäse

Butter

1 Portion (10 g) Butter

Calciumgehalt

240 mg

240 mg

220 mg

180 mg

24 mg

15 mg

über 180 mg

über 300 mg

über 200 mg

über 250 mg

210 mg

120 mg

40 mg

1,3 mg



Gemüse und Kräuter

1 Portion (150 g) Broccoli	168 mg
1 Portion (150 g) Lauch	130 mg
1 Portion (150 g) Karotten	62 mg
1 Portion (150 g) Zucchini	45 mg
1 EL (10 g) frische Kräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse	12-25 mg

Nüsse und Samen

1 EL (20 g) Sesam	156 mg
1 Portion (40 g) Mandeln	95 mg
1 Portion (40 g) Walnüsse	28 mg

Obst

1 Portion (200 g) Erdbeeren	50 mg
-----------------------------	-------

Wasser

1 l Mineralwasser	11-620 mg
-------------------	-----------



Magnesium

Magnesium trägt zum Erhalt gesunder Knochen bei und ist neben Calcium unerlässlich für die Knochengesundheit. Der Mineralstoff sorgt u.a. für die Verteilung von Calcium in die Zellen, d.h., der Mineralstoff schleust Calcium in die Knochenzellen ein und hält es von anderem Gewebe fern. Der tägliche Bedarf für Jugendliche und Erwachsene liegt zwischen 300 und 400 mg.

Obst

1 Banane (150 g)	47 mg
1 Portion (150 g) Himbeeren	45 mg
1 Portion (200 g) Erdbeeren	44 mg

Gemüse

1 Portion (120 g) Mais (am Kolben)	40 mg
1 Portion (150 g) Karotten	25 mg

Getreide

5 EL (50 g) Haferflocken	70 mg
--------------------------	-------

Fisch

1 Portion (150 g) Lachs	44 mg
-------------------------	-------

Wasser

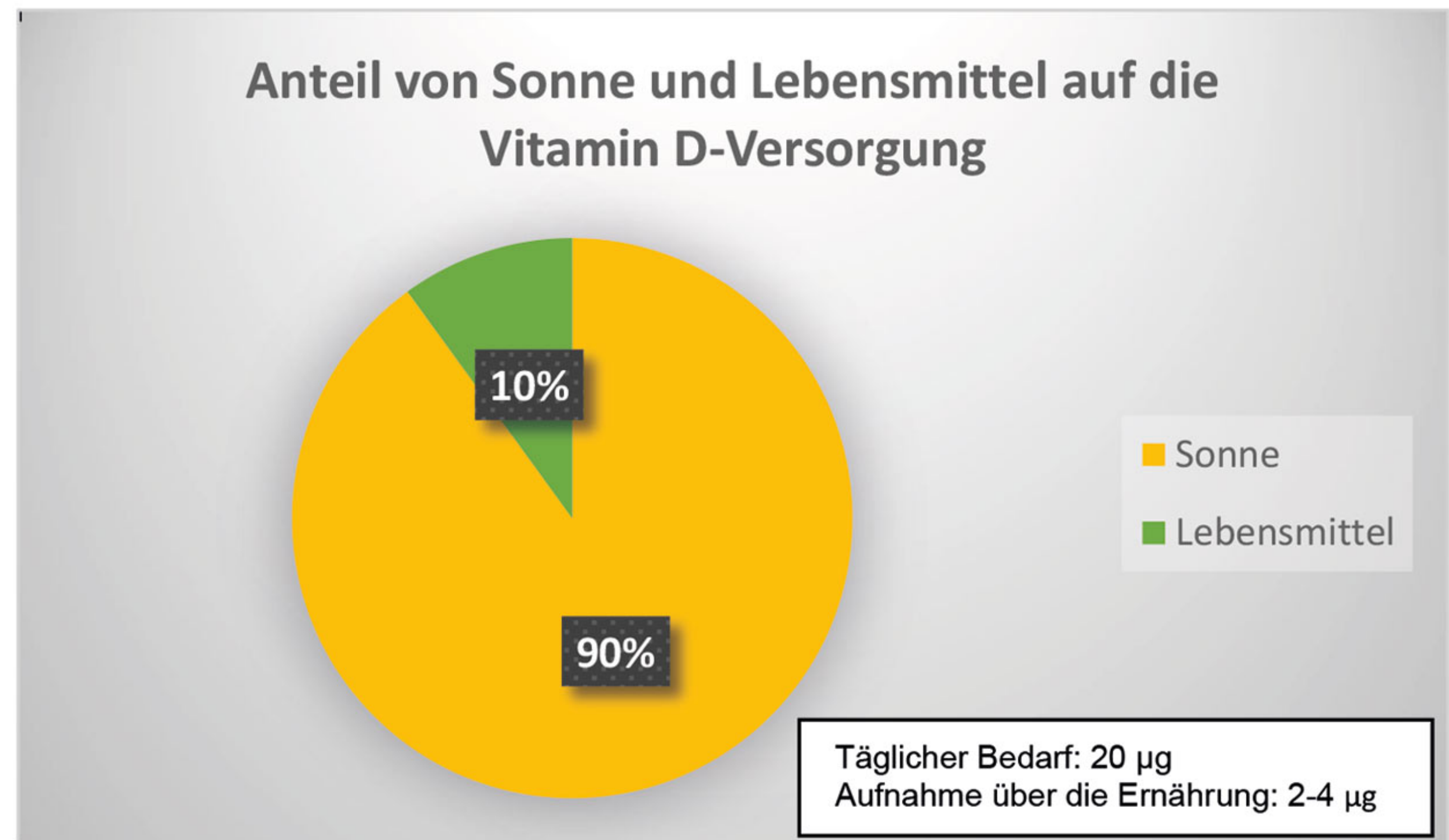
1 l Mineralwasser	3-337 mg
-------------------	----------

Magnesium-Gehalt



Vitamin D

Vitamin D erhöht die Calciumaufnahme aus dem Darm und fördert den Einbau von Calcium in die Knochen. Vitamin D kann vom Körper mit Hilfe von UV-Licht in der Haut selbst hergestellt werden. Probleme bei der Bedarfsdeckung bestehen deshalb häufig im Winter, bei einem längeren Aufenthalt in geschlossenen Räumen oder wenn die Bildung über die Haut gestört oder verhindert ist. Hier können Lebensmittel unterstützend wirken. Vitamin D ist fettlöslich und wird im Körper gespeichert. Deshalb sollten Supplemente nur nach Absprache mit dem Arzt eingenommen werden.



Tierische Produkte

- 1 Portion (150 g) Lachs
- 1 Ei
- 1 Scheibe (30 g) Gouda
- 1 Portion (10 g) Butter
- 1 Glas (200 ml) Vollmilch

Pflanzliche Produkte

- 1 Portion (150 g) Steinpilze
- 1 Portion (150 g) Champignons
- 1 Portion (150 g) Pfifferlinge

Vitamin D -Gehalt

- 25 µg
- 4,5 µg
- 2 µg
- 1,5 µg
- 0,2 µg



Vitamin K

Vitamin K gehört zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine und benötigt deshalb Fett zur Aufnahme. Zum Teil wird Vitamin K auch durch körpereigene Darmbakterien hergestellt. Welchen Einfluss dies auf die Bedarfsdeckung des Menschen hat, ist noch unklar. Vitamin K gilt als Partner von Vitamin D und sorgt somit für die korrekte Verwertung des aufgenommenen Calciums. Außerdem aktiviert es Stoffe, die eine Rolle bei der Knochenneubildung spielen. Je nach Alter und Geschlecht beträgt der Bedarf 60-80 µg/Tag.

Milchprodukte

- 2 gehäufte EL (100 g) Quark
- 2 gehäufte EL (100 g) Magerquark

Gemüse und Kräuter

- 1 Portion (150 g) Broccoli
- 1 Portion (150 g) Lauch
- 1 EL (10 g) Kresse
- 1 EL (10 g) Petersilie
- 1 EL (10 g) Schnittlauch

Vitamin K-Gehalt

- 50 µg
- 1,2 µg



Getreideprodukte

5 EL (50 g) Haferflocken 31 µg

Öle

1 EL (10 ml) Traubenkernöl 28 µg

1 EL (10 ml) Rapsöl 15 µg

1 EL (10 ml) Olivenöl 3, 3 µg



Vitamin C

Vitamin C ist im Bereich Knochen für die normale Entwicklung von diesem wichtig. Das wasserlösliche Vitamin beschleunigt außerdem den Heilungsprozess von Knochenbrüchen. Der Bedarf von 95-110 mg/Tag für gesunde Erwachsene kann problemlos über die Ernährung gedeckt werden, wenn genügend Obst und Gemüse in unverarbeiteter Form aufgenommen werden.

Obst

1 Portion (200 g) Erdbeeren 120 mg

1 Portion (150 g) Himbeeren 37 mg

Saft 1 mittelgroßen Zitrone (50 ml) 26 mg

Saft 1 großen Limette (50 ml) 22 mg

Fruchtfleisch von 1 kleinen Orange (200 g) 106 mg

1 großer Apfel (200 g) 24 mg

1 große Birne (200 g) 10 mg

1 Portion (150 g) Kirschen 18 mg

1 Portion (150 g) Kirschen im Glas 6 mg

Vitamin C-Gehalt



Quellen: Die große GU Vitamin und Mineralstoff Tabelle

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz e.V. (Milag)

Rezepte, Milch-Informationen und mehr finden Sie auf unserer Internetseite www.milag.net.

Weitere Fragen rund um die Milch beantworten Ihnen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Milag gerne unter ☎ 0671/8860250 oder info@milag.net

Riegelgrube 15-17, 55543 Bad Kreuznach

