



# Liebe Deine Knochen

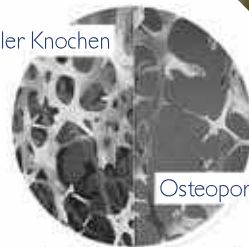
Die richtige Ernährung kann sowohl kurzfristig eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben, als auch im späteren Leben. Knochenstärke und -dichte sind die wichtigsten Bereiche, die das Wohlbefinden beeinträchtigen und außerdem durch Ernährung positiv beeinflusst werden können.

Diese Broschüre wird Ihnen mehr Information dazu geben, wie Sie Ihre Knochengesundheit durch leckeres Essen und Bewegung verbessern können.



## WAS IST OSTEOPOROSE?

Normaler Knochen



Osteoporotischer Knochen

Die Osteoporose wird oft eine "stille Krankheit" genannt, weil Sie nicht spüren, wenn Ihre Knochen schwächer werden.

Weltweit werden eine von drei Frauen und einer von fünf Männern im Alter ab 50 Jahren einen Knochenbruch aufgrund von Osteoporose erleiden.<sup>1</sup> Aber Osteoporose kann vermieden werden. Knochen bestehen aus lebendem Gewebe und benötigen die richtigen Nährstoffe, um stark und gesund zu bleiben. Eine ausgewogene Ernährung hilft zusammen mit regelmäßigem Sport, Ihre Knochengesundheit in jedem Alter zu optimieren und das Risiko von Osteoporose zu senken. Lesen Sie weiter, um mehr über die einfachen Schritte bei Ihrem Lebensstil zu erfahren, die Ihre Knochen verbessern.

weltosteoporosetag  
20. Oktober

LIEBE DEINE  
KNOCHEN

ERNÄHRUNGSPARTNER

# Gesunde Knochen erhalten

Die Schlüssel zum Aufbau und Erhalt gesunder Knochen umfassen:

- Sicherstellen einer für Knochen gesunden Ernährung mit genügend Kalzium, Eiweiß, Vitamin D und wichtigen Mikronährstoffen
- Regelmäßige Belastung beinhaltende und muskelstärkende Übungen sind für alle Altersgruppen vorteilhaft und wichtig, um starke Knochen und Muskeln zu erhalten<sup>2</sup>
- Bewegung verstärkt den Nutzen einer der Gesundheit der Knochen dienenden Ernährung



## Beispiele für Übungen zur Stärkung von Muskeln und Knochen

*Moderate Belastung:*

- Jogging
- Wandern
- Zügiges Gehen
- Treppensteigen

*Volle Belastung:*

- 50 Sprünge oder Seilhüpfen
- Zusammenhängende Stoßbelastung Sportarten wie Radfahren

*Muskelstärkende oder Widerstandsübungen:*

- Gewichtheben
- Verwenden elastischer Gymnastikbänder
- Benutzung von Krafttrainingsgeräten
- Heben Ihres eigenen Körpergewichts
- Auf Zehenspitzen stehen oder aufstellen

Wie in allen Lebensphasen ist körperliche Aktivität auch für Senioren wichtig. In diesem Alter verbessern muskelstärkende Übungen, die für individuelle Anforderungen und Fähigkeiten geeignet sind, die Koordination und das Gleichgewicht. Dies wiederum hilft, mobil zu bleiben und das Risiko von Stürzen und Brüchen zu verringern.



## Sie sind, was Sie essen.

Kleine Änderungen in Ihrer Ernährung können eine große Wirkung bei der Knochengesundheit haben. Deswegen ist die Wahl einer gesunden Ernährung so zwingend. Kalzium, Vitamin D und Eiweiß werden seit langem als wichtige Nährstoffe für Knochengesundheit angepriesen. Neue Forschungen haben nun einige Mikronährstoffe entdeckt, die genauso wichtig für die Knochengesundheit sein können und unerwartet zu finden sind. Diese „inkognito“ knochenfreundlichen Nährstoffe, die die Knochengesundheit erhalten helfen, um fassen:

### Vitamin K

Zu finden in grünem Blattgemüse, Spinat, Weißkohl und Grünkohl, Leber, in einigen fermentierten Käsesorten und in Trockenobst wie Pflaumen!

### Mangan

Zu finden in Bohnen, Linsen, Nüssen, Samen, unverarbeitetem Getreide und Trockenpflaumen!

Trockenpflaumen sind eine Quelle für Kalium, einem Mineralstoff, das mit der Förderung der normalen Funktion von Muskeln und Nerven in Verbindung gebracht wird. Außerdem enthalten Trockenpflaumen Vitamin B6, das zu einem normalen Eiweißstoffwechsel beiträgt und Müdigkeit und Erschöpfung reduziert.





## Trockenpflaumen sind ein perfekter Snack für Knochengesundheit

Trockenpflaumen können einen nützlichen Beitrag bei verschiedenen wertvollen Nährstoffen leisten. Fünf Trockenpflaumen (etwa 40 g) verfügen über 3 g an Faserstoffen, 293 mg Kalium und 0,12 mg Mangan, und das alles bei weniger als 100 Kalorien. „Das ist besonders wichtig, da Osteoporose ein ernstes Problem sowohl für Männer als auch für Frauen darstellt, und Trockenpflaumen zeigen weiterhin vielversprechende Resultate in diesem Forschungsbereich. Eine Trockenfrucht, die Sie in Ihre Ernährung als praktischen Snack einbauen können, der zum Erhalt einer normalen Knochengesundheit beitragen kann, ist eine unglaubliche Entdeckung“, sagt Dr. Shirin Hooshmand, Forscherin und Assistenzprofessorin des Department of Exercise and Nutritional Sciences an der San Diego State University.<sup>5</sup>

## Leckere Arten, Trockenpflaumen zu genießen

Genießen Sie diese vier köstlichen und knochenfreundlichen Snack-Rezepte, die Sie über den toten Punkt am Nachmittag bringen oder sogar der Star einer Party sein können. Die registrierte Ernährungsberaterin und Liebhaberin von Trockenpflaumen **Dawn Jackson Blatner** hat diese Rezepte mit Einfachheit und Geschmack im Sinn entwickelt. Studien zeigen, dass die Nährstoffe in Trockenpflaumen die Gesundheit der Knochen fördern – nutzen Sie diese ausgewogenen Leckereien als Snacks als Bestandteil einer abwechslungsreichen und ausgeglichenen Ernährung und eines aktiven Lebensstils, um sich stark und zufrieden zu fühlen.



### Trockenpflaumen-Pistazien-Teller

1 Portion

- 3 kalifornische Trockenpflaumen, halbiert
- 3 Naturreis-Cracker
- 15 g Brie
- 14 Pistazien (mit oder ohne Schale)

Alle Zutaten auf einem Teller anrichten, um diese wie als belegte Brote oder häppchenweise zu genießen.

### Käsekuchen-Appetithappen mit Ingwerkeksen und Trockenpflaumen

12 Portionen

- 120 g griechischer Naturjoghurt (2%)
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Kokoszucker, Butter zum Einfetten der Form
- 12 kleine Ingwerkekse
- 1/2 Tasse gehackte Trockenpflaumen
- 2 Esslöffel gehackter kandierter Ingwer



Backofen auf 160° C vorheizen. Joghurt, Ei und Kokoszucker in einer mittelgroßen Schüssel vermischen und von Hand rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Die Mini-Muffin-Form einfetten. In jede Mulde der Mini-Muffin-Form einen Ingwerkeks legen. Hinweis: Wenn der Keks zu groß ist, verwenden Sie eine feine Käseibe oder ein Messer, damit er hineinpasst. Befüllen Sie jede Muffin-Mulde bis oben mit Joghurt-Mischung. 35 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank geben, damit sich die Masse setzt. Vermischen Sie kalifornische Trockenpflaumen und Ingwer. Krönen Sie jeden Mini-Käsekuchen mit Trockenpflaumenmischung.



## Bruschetta mit Balsamico - Trockenpflaumen und Ziegenkäse

12 Portionen

- 1/2 Tasse Balsamico-Essig
- 1 Tasse rote Zwiebeln in dünnen Scheiben
- 12 Trockenpflaumen
- 12 geviertelte Scheiben (jede 6 mm) Baguette getoastet.
- 85 g weicher Ziegenkäse
- 1 Tasse Rucola (ca. 36 Blätter)
- 2 Esslöffel zerkleinerte Walnüsse



Zwiebelringe in Essig auf kleiner Flamme kochen (ca. 8 Minuten), bis sie weich sind. Kalifornische Trockenpflaumen hinzugeben, bis sie warm sind, ca. 3 Minuten. Jeden Toast folgendermaßen belegen: 7 g Ziegenkäse, 3 Rucola-Blätter, 1 Esslöffel Trockenpflaumenmischung und 1/2 Esslöffel Walnüsse.

## Heiße Schokolade mit Trockenpflaumen und

Drei 3/4 Tassenportionen

- 2 Tassen der bevorzugten Kuh- oder Pflanzenmilch
- 4 Kalifornische Trockenpflaumen
- 2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 1/3 Tasse Kalifornische Trockenpflaumensaft
- 1 Esslöffel Honig
- 1/2 Esslöffel gemahlener Zimt, eine Prise Cayenne-Pfeffer, eine Prise Meeressalz

Alle Zutaten im Mixbecher verrühren, bis ein feines, glattes Püree entsteht. Die Mischung in einem Topf auf dem Herd oder in Tassen in der Mikrowelle erhitzen.



## Knochenaufbau-Tipps für die ganze Familie

### Nehmen Sie als Snack

Käse, Joghurt, Nüsse und Trockenobst zu sich.

### Trinken Sie

milchbasierte Getränke, Frucht-Smoothies und Mineralwasser.

### Essen Sie

ausgewogene Mahlzeiten, die Kalzium und Eiweiß enthalten, sowie Obst und Gemüse

### Bewegen Sie

Verbringen Sie Zeit mit körperlichen Aktivitäten im Freien, die Laufen und Springen umfassen



Der Welt-Osteoporosetag wird von der Internationalen Osteoporose-Stiftung (International Osteoporosis Foundation) organisiert und findet jährlich am 20. Oktober statt, um die Bedeutung von Knochengesundheit hervorzuheben. Das diesjährige Thema konzentriert sich auf Ernährungsweisen, mit dem Ziel, den Menschen die Bedeutung der Wahl einer gesunden Ernährung aufzuzeigen, um ihre Knochengesundheit zu optimieren und das vermeidbare Risiko der Osteoporose zu senken.



Nationale Osteoporose-Stiftung- <http://nof.org/>  
Internationale Osteoporose-Stiftung- <http://www.iofbonehealth.org/>

Quellen:

1. Osteoporosis General Facts (2015, May). <http://nof.org/files/nof/public/content/file/2681/upload/899.pdf>
2. 5 Steps to Better Bone Health (2015, July) <http://www.worldosteoporosisday.org/prevention/5-steps>
3. Nutrition Composition. (2015) Retrieved From <http://www.californiadriedplums.org/nutrition/nutrition-composition>
4. Arjmandi BH, Khalil DA, Lucas EA, et al. (2002) Dried plums improve indices of bone formation in postmenopausal women. J Womens Health Gend Based Med 11, 61–68.
5. Hooshmand S, Chai SC, Saadat RL, et al. (2011) Comparative effects of dried plum and dried apple on bone in postmenopausal women. Br J Nutr 106, 923–930.

Kalifornische Trockenpflaumen

100 g Trockenpflaumen (ungefähr 10) bieten Vitamin K und Mangan, die die zum Erhalt normaler Knochen beitragen, wenn sie Bestandteil einer abwechslungsreichen und ausgeglichenen Ernährung und eines gesunden und aktiven Lebensstils sind.