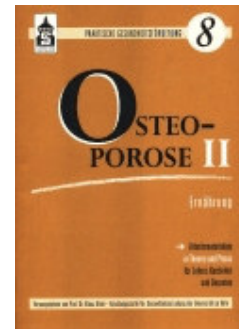


Osteoporose Teil II: Ernährung

Arbeitsmaterialien in Theorie und Praxis für Lehrer,
Kursleiter und Dozenten

1996, 33 Seiten DIN A4



Inhaltsverzeichnis

Warum ist die Ernährung ein Thema bei Osteoporose?
Die Geschichte der Osteoporose
Wozu benötigt der Körper Calcium
Weitere wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente
Lebensmittel mit Einfluß auf die Knochengesundheit
Wie zeigt sich eine mangelhafte Ernährung
Vorbeugung/Prävention
Literatur
Adressen
Lernziele
Verlaufsplanung

Arbeitsblätter

14 Fragen zum Thema "Osteoporose"
Ein ganz normaler Speiseplan ...
Zum lückenlosen Wissen über Osteoporose und Ernährung...
Osteoporose-Rätsel

Informationsblätter

Wissenswertes über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Osteoporose
Calciumquellen
Substanzen/Nährstoffe mit Einfluß auf die Knochengesundheit
Nährstoffquellen mit Einfluß auf den Knochen

Overheadfolien

Ernährung - ein Thema bei Osteoporose
Calciumhaushalt
Calcium-Versorgungslage
Wege zur Calciumbedarfsdeckung
Nährstoffe mit Bedeutung für den Knochenstoffwechsel
Einteilung der wichtigsten Substanzen/Nährstoffe
Zusammenfassung

● Aus dem Inhalt:

Warum ist die Ernährung ein Thema bei Osteoporose?

Wie wir ständig aus den Medien erfahren können, hat sich unser Lebensstandard in den letzten 100 Jahren immer weiter erhöht, andererseits ist unser Ernährungsverhalten gesundheitsschädigender geworden. Offensichtlich hängt es mit der Zusammensetzung unserer Nahrung zusammen, daß sich mancherlei Gesundheitsprobleme oder gar -schäden ergeben.

Nach einer Studie des Bundesgesundheitsministeriums verursachen ernährungsabhängige Erkrankungen jährlich Kosten von über 100 Milliarden DM. Vorwiegend handelt es sich dabei um Erkrankungen des Herzens, Bluthochdruck (Hypertonie) und Stoffwechselerkrankungen, zu denen auch die Osteoporose zählt.

Um zu verstehen, wie es zu einer solchen Fehlernährung kommen konnte, muß man in der Evolution des Menschen soweit zurückgehen, als sich unser Stoffwechsel an die damaligen Gegebenheiten einzustellen begann. Das Nahrungsangebot war knapp und der Mensch nahm, was er bekommen konnte. Aus dieser Situation ist der Stoffwechsel "evolviert", auch wenn sich die Situation heute für den Menschen zumindest in der westlichen Welt völlig verändert hat. Nahrung steht im Überfluß zur Verfügung, hinzu kommen Angebote aus fremdländischer Produktion, auf die die Menschen verschiedener Kulturkreise nicht im gleichen Maße eingestellt sind.

Leider ist nicht allein die Nahrungsmenge ausschlaggebend für eine gesunde Ernährung, sondern auch die Nahrungszusammensetzung. Auch wenn es sich komisch anhört, aber qualitativ immer besser werdende Produkte der heimischen Landwirtschaft und exotische Importe aus anderen Ländern lassen den Körper Gefahr laufen, sich durch Fehlernährung zu schädigen. Der Normalbürger führt sich langfristig gesehen ein zu hohes Maß an Fetten, Zucker und Eiweißen zu (Ernährungsbericht der DGE).

Folgeerkrankungen sind vor allem Übergewicht, zu hoher Blutdruck, Arterienverkalkung, Diabetes und Gicht.

Die übliche Nahrungszusammenstellung der westlichen Industrienationen kann also als ungesund und Auslöser vieler Zivilisationskrankheiten angesehen werden. An Grundnahrungsmitteln mangelt es zwar nicht, wohl aber an den für den Knochenaufbau wichtigen Mineralstoffen.

[...]