

# Nährstoffe für starke Knochen

Nährstoffe	Nahrungsmittel	Tagesdosis	Hinweise
<b>Calcium</b>	Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Mandeln, Brennesseln, Löwenzahn, Käse, Joghurt	1000-1200 mg	Hauptbestandteil der Knochenmatrix, essenziell für Knochenhärte & Knochenstärke
<b>Vitamin D3</b>	Pilze, Avocados, Fettfische, Lebertran, Eier, Käse, ggf. Supplementierung	800-2000 IE (20-50 µg)	fördert Calciumaufnahme im Darm & erhält Knochenmasse
<b>Omega 3</b>	Leinsamen, Walnüsse, Chiasamen, Algen, Lachs, Makrele, Hering	250-500 mg EPA & DHA	verbessert Knochendichte & hemmt knochenabbauende Entzündungsprozesse
<b>Magnesium</b>	Spinat, Kürbiskerne, Mandeln, Sesam, Kakaopulver, Leinsamen, Hülsenfrüchte, Fisch (Heilbutt), Garnelen	300-400 mg	aktiviert Vitamin D & baut Knochenmatrix auf
<b>Kalium</b>	Bananen, Kartoffeln, Avocados, Mais, Tomaten, Kohlrabi, Fisch (Lachs)	3500-4700 mg	hält Calcium im Körper & neutralisiert säurebildende, knochenabbauende Nahrungsmittel
<b>Zink</b>	Kürbiskerne, Kichererbsen, Quinoa, Rindfleisch, Geflügel, Austern	10-16 mg	unterstützt Bildung & Mineralisierung der Knochen
<b>Bor</b>	Äpfel, Pfirsiche, Mandeln, Haselnüsse, Blumenkohl, Avocados, Möhren, Austern	1-3 mg	unterstützt Calciumstoffwechsel & schützt vor Verlust der Knochendichte
<b>Vitamin K2</b>	Natto, Kimchi, Sauerkraut, Käse, Leber, Buttermilch, Eier, Joghurt, Rindfleisch, Aal	100-200 µg	aktiviert Proteine zur Calcium-Einlagerung in Knochen & verhindert Calcium-Ablagerung in Arterien
<b>Vitamin C</b>	Wildkräuter, Paprika, Beeren, Sanddorn, Petersilie, Hagebutten, Zitrusfrüchte	95-110 mg	wichtig für Kollagensynthese als Grundgerüst der Knochenmatrix
<b>Folsäure</b>	Blattgemüse (Spinat, Grünkohl, Salate), Linsen, Tomaten, Orangen, Leber, Eier	400 µg	senkt Homocysteinspiegel, der mit Knochenabbau assoziiert ist
<b>Vitamin B12</b>	Fleisch, Leber, Fisch (Hering, Forelle, Kabeljau), Milchprodukte (Käse), Eier	4 µg	unterstützt Bildung der Knochenzellen & senkt Homocysteinspiegel

# Nährstoffe für starke Knochen

## Quellen

- Dawson-Hughes, B., et al. (2010). "Vitamin D and calcium: a systematic review of health outcomes." *Osteoporosis International*, 21(9), 1417-1429. DOI: 10.1007/s00198-010-1285-3.
- Weaver, C. M., et al. (2016). "Calcium plus vitamin D supplementation and risk of fractures." *JAMA*, 316(7), 722-731. DOI: 10.1001/jama.2016.10423.
- Ilich, J. Z., et al. (2014). "Role of magnesium in osteoporosis prevention and treatment." *Magnesium Research*, 27(2), 55-67. DOI: 10.1684/mrh.2014.0360.
- Rizzoli, R., et al. (2014). "Role of omega-3 fatty acids in the treatment of osteoporosis." *Aging Clinical and Experimental Research*, 26(6), 451-457. DOI: 10.1007/s40520-014-0213-x.
- Shea, M. K., & Booth, S. L. (2016). "Vitamin K and bone health." *Encyclopedia of Bone Health and Diseases*, 1135-1141.
- Cashman, K. D., et al. (2018). "Vitamin D and bone health: difference in outcomes across the lifespan." *Proceedings of the Nutrition Society*, 77(3), 210-220. DOI: 10.1017/S002966511800040X.
- Souci, S.; Fachmann, W.; Kraut, H.: *Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwerttabellen*, 8. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2016
- Muskat, E.; Elmadfa, I.: *Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle Neuauflage 2020-2021*, 2. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, 2019
- Autorenkollektiv DGE, ÖGE, SGE: *D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*, 2. Auflage, 8. aktualisierte Ausgabe, Neuer Umschau Buchverlag GmbH, 2024
- Gröber, U.: *Orthomolekulare Medizin: Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2008

👉 **Profitiere von den besten Präventiv-Tipps & sei chronisch gesund** 👈



Homepage



Instagram



LinkedIn



TikTok



YouTube



Podcast