

Nährstoffe für starke Knochen

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