



## Meine täglichen Vitamin - und Kalziumquellen Täglich is(s)t gut, einfach und sicher!



## Günlük vitamin ve kalsiyum kaynaklarım Günlük beslenme iyidir, kolaydır ve güvenlidir!

### Meine tägliche Mineraliensammlung: Günlük mineral listem:

- Zwei Scheiben Hartkäse
- Ein Glas Milch ¼ Liter
- Ein Joghurt ¼ Liter
- Ein Liter Mineralwasser
- Eine Lauchzwiebel
- Früchte der Saison 200 g
- Eine Orange
- Eine Tomate
- Ein Apfel
- İki dilim sert peynir
- Bir bardak süt ¼ litre
- Bir porsiyon yoğurt ¼ litre
- Bir litre maden suyu
- Bir adet taze soğan
- Mevsim meyveleri 200 g
- Bir adet portakal
- Bir adet domates
- Bir adet elma



1 Liter  
Mineralwasser

1 litre  
Maden suyu

Netzwerk - Osteoporose e. V.

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, den täglichen Bedarf von Kalzium und Vitamine zur Stärkung Ihres Knochenskeletts und Ihrer Muskulatur sicher zu stellen.

**Kalzium und Vitamine** sind die wichtigsten Bausteine unserer Knochen. 99 % des Kalziums sind in den Knochen gespeichert. Der tägliche Kalziumbedarf eines gesunden Erwachsenen beträgt ca. 1000 bis 1200 mg.

Damit die Knochen ausreichend versorgt sind benötigen Menschen, je nach Alter, unterschiedliche Mengen an Kalzium.

Der Aufbau eines gesunden und tragfähigen Skeletts beginnt bereits in der Kindheit und ist etwa zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr abgeschlossen.

Menschen, die in ihrem täglichen Speiseplan kalzium- und vitaminreiche Lebensmittel einplanen und verzehren, halten ihre Knochen gesund und beugen damit auch weiteren Erkrankungen vor.

Es ist nie zu spät mit einer knochenbewussten Ernährung zu beginnen. Besonders in der Zeit des Heranwachsens und nach den Wechseljahren, in denen der Östrogenspiegel rasch abnimmt und in Folge dessen ein übermäßiger Knochenschwund einsetzen kann. Deshalb sollten vorbeugende Maßnahmen frühzeitig beginnen.

Kalziumreiche Ernährung, das klingt kompliziert, ist es aber nicht. Auf dem Deckblatt sind solche Lebensmittel abgebildet, die zusammen den Tagesbedarf an Kalzium und die wichtigsten Vitamine eines Erwachsenen abdecken.

Dennoch gelingt es nur wenigen Menschen, sich täglich ausreichend mit Kalzium, Vitaminen und Spurenelementen zu ernähren. Einige Studien haben gezeigt, dass ältere Menschen, aber auch junge Frauen und Männer, durchschnittlich **nur** ca. 500 bis 800 mg Kalzium täglich zu sich nehmen. Eine ergänzende Einnahme sollte besonders bei hohem Mangel an Kalzium in Betracht gezogen werden, um den Organismus in Schwung und die Knochen stabil zu halten.

Sollten einige kalziumreiche Lebensmittel Ihnen nicht schmecken oder Sie diese nicht vertragen, z.B. bei einer Laktoseintoleranz, dann ersetzen Sie die gleiche Menge mit einem für Sie geeigneten Lebensmittel. (siehe nächste Seite)

**Sind Sie an Osteoporose erkrankt, dann ist eine gezielte, ausreichende Vitamin D Versorgung und Kalziumaufnahme von großer Bedeutung und zählt bei der Behandlung einer Osteoporose zur unverzichtbaren Basistherapie !**

- Übrigens:**
- Fettreduzierte Lebensmittel enthalten die gleiche Menge an Kalzium wie dasselbe fettreiche Lebensmittel. ----- Fett reduziert heißt nicht gleich Kalzium reduziert! -----
  - Kalzium wird durch Hitze einwirkung beim Kochen nicht vernichtet!
  - Vitamine und Spurenelemente können durch Hitze einwirkung und Wasser vernichtet werden !

## Wie viel Kalzium braucht der Mensch täglich ? Allgemeine Empfehlung für die tägliche Versorgung

0 bis 12 Monate:	200 - 260 mg/Tag
1 bis 8 Jahre:	500 - 800 mg/Tag
13 bis 19 Jahre:	1000 -1100 mg/Tag
20 bis 50 Jahre :	800 -1000 mg/Tag
51 bis 70 Jahre und älter:	1000 -1500 mg/Tag

## Für Menschen mit Osteoporose sind vor allem folgende Vitamine von Bedeutung:

- A** - Verbessert den Knochenaufbau
- C** - Verbessert die Kalziumverfügbarkeit im Darm
- D** - Reguliert die Mineralisierung im Knochen
- K** - Verbessert die Einlagerung von Kalzium in die Knochen
- B12** - Wird zur Bildung der roten Blutkörperchen und Nerventätigkeit benötigt
- Folsäure** - Unentbehrlich für das Zellwachstum

# Vitamine - für starke Kochen unverzichtbar !

**Achtung: Sonnenschutzcreme !**  
Ab dem Lichtschutzfaktor 8 wird die Umwandlung der Sonnenstrahlen zu Vitamin D in der Haut verhindert.

Die wichtigste Quelle für **Vitamin D** ist das Sonnenlicht (UV-B-Strahlung). Unsere Haut kann durch Sonneneinstrahlung von täglich ca. 20 Minuten selbst eine Vorstufe des Vitamin D bilden.

Dies gilt besonders für die **Monate Mai bis September**.

**In den Wintermonaten ist die Sonneneinstrahlung jedoch zu schwach.**

Bei vielen, auch jüngeren Menschen, besteht ein Vitamin D-Mangel, ohne dass dies bemerkt wird. Besonders ältere Menschen sind betroffen, da die erforderliche Vitamin D-Produktion über die Sonneneinstrahlung bis zur Hälfte reduziert sein kann. Darüber hinaus sind gesunde Lebertätigkeit und Nierentätigkeit erforderlich, um Vitamin D, in ein „aktives Vitamin D“ umzuwandeln um mit dessen Hilfe Kalzium in die Knochen einzubauen.

## Kann ein Vitamin D-Mangel festgestellt werden ?

Ja! Vitamin D-Mangel kann im Blut festgestellt werden. Ein angemessener Vitamin D-Schwellenwert liegt bei **30 ng/ml im Blut**. Dieser Wert kann je nach Labor etwas unterschiedlich sein.

### Wieviel Vitamin-D brauchen Menschen ?

- Über die Ernährung kann eine ausreichende Vitamin-D Versorgung nur schwer sichergestellt werden. Nur wenige Lebensmittel können genug Vitamin-D bereitstellen.  
Eine ergänzende Einnahme sollte, besonders bei Osteoporose, in Betracht gezogen werden.

✓ **Täglicher Bedarf: mindestens 1000 IE**  
(Empfehlung im Winter bis 2000 IE)

(Internationale Einheiten) = 5 µg = (Millionstelgramm)

### Vitamin D – das Multitalent erfüllt besondere Aufgaben für die Knochengesundheit

- Es unterstützt die Kalziumaufnahme in die Knochen
- Es hat einen positiven Effekt auf Muskelkraft und körperliche Leistung- und Funktionsfähigkeit
- Es reduziert das Sturz- und Frakturrisiko
- Es stärkt die Herzaktivität

### Weitere wichtige Vitamine zum Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen

#### ▪ Vitamin C

- Stimulierung der Knochen aufbauenden Zellen
- Erhöht die Kalziumaufnahme im Darm
- ✓ **Empfohlener täglicher Bedarf: 1000 mg** (Milligramm)
- Vitamin C = Ascorbinsäure**

#### ▪ Vitamin K:

- Ist ein Knochen aufbauendes Vitamin (Synthese des Osteokalzins = ein Baustein der Knochengrundsubstanz)
- Ist ein fettlösliches Vitamin – deshalb Lebensmittel bevorzugt mit kleinen Mengen Fett zubereiten
- ✓ **Empfohlener täglicher Bedarf: 60-80 µg** (Mikrogramm)

#### ▪ Vitamin B12 und Folsäure:

- Beteiligung bei der Bildung der roten Blutkörperchen
- Im Alter kann das Vitamin B12 abnehmen
- Beteiligung beim Erhalt der Knochendichte
- ✓ **Empfohlener täglicher Bedarf: 3 µg** (Mikrogramm)

#### ▪ Vitamin A:

- Ist ein fettlösliches Vitamin. Es beeinflusst die Entwicklung der Knochenzellen.
- ✓ **Empfohlener täglicher Bedarf: 1mg** (Milligramm)

### Wertvolle Hinweise zur Kalziumeinnahme und Kalziumräuber

#### Behinderung der Kalziumaufnahme durch:

- **Fetteiche und ballaststoffreiche Nahrung z.B.:**
  - Alkohol, Kaffee, Zink, Eisen,
  - Medikamente gegen zu viel Magensäure
- ✓ **Kalzium zeitversetzt einnehmen (ca. 2-3 Stunden)**
- **Phosphatreiche Lebensmittel/Getränke**
  - vermeiden z.B.: Softgetränke, übermäßiger Wurst- und Fleischverzehr
- ✓ **Kalzium zeitversetzt einnehmen (ca. 2-3 Stunden)**
- **Gleichzeitige Kalzium - Einnahme mit anderen Medikamenten**
  - kann bestimmte Medikamente unwirksam machen.
- ✓ **Kalzium zeitversetzt einnehmen (ca. 2-3 Stunden)**

### Hilfreich für bessere Verträglichkeit und Wirksamkeit bei Einnahme von Kalziumtabletten:

- **Kalziumtabletten spalten und in kleinen Teilmengen über den Tag verteilt einnehmen!**
- **Brausetabletten in Teilmengen auflösen und den Tag über zeitversetzt einnehmen !**
- **Maximal 500 mg als Einzeldosis einnehmen!**



# Wie viel ist drin im Lebensmittel ?

## Auswahl an Lebensmitteln mit den wichtigsten Nährstoffen

### Folsäure - reiche Lebensmittel ( $\mu\text{g}$ = Mikrogramm)

#### Verzehrbare Anteil in $\mu\text{g}$ pro 100 g

▪ Kichererbsen	340 $\mu\text{g}$
▪ Grünkohl	187 $\mu\text{g}$
▪ Weiße Bohnen	187 $\mu\text{g}$
▪ Blattspinat	145 $\mu\text{g}$
▪ Brokkoli	114 $\mu\text{g}$
▪ Endiviansalat	109 $\mu\text{g}$
▪ Blumenkohl	88 $\mu\text{g}$
▪ Kohlrabi	70 $\mu\text{g}$
▪ Kopfsalat	59 $\mu\text{g}$
▪ Weintrauben	43 $\mu\text{g}$
▪ Ein Ei (60 g)	40 $\mu\text{g}$
▪ Orangen	29 $\mu\text{g}$
▪ Tomaten usw.	2 $\mu\text{g}$



Dieses natürlich vorkommende Vitamin wird als Nahrungsfolat oder Folsäure-Äquivalent bezeichnet. Ein Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) ist wirkungsgleich mit einem halben Mikrogramm synthetischer Folsäure.

### Kalzium - reiche Lebensmittel

#### Verzehrbare Anteil in $\text{mg}$ pro 100 g

▪ Mineralwasser 1Liter	250- 600 mg
▪ Joghurt 1,5% Fett i. Tr.	114 mg
▪ Buttermilch 100 ml	109 mg
▪ Trinkmilch 100 ml	118 mg
▪ Parmesankäse gerieben	1116 mg
▪ Camembert 45% Fett	570 mg
▪ Edamer 40% Fett	793 mg
▪ Gouda 45% Fett	820 mg
▪ Emmentaler 45% fett	1 024 mg
▪ Grünkohl	212 mg
▪ Lauch/Porree	59 mg
▪ Fenchel	109 mg
▪ Brokkoli	105 mg
▪ Sojabohnen	100 mg
▪ Fenchel	100 mg
▪ Grüne Bohnen	57 mg
▪ Weißkohl, Wirsing	46 mg
▪ Blumenkohl	25 mg
▪ Karotten	37 mg
▪ Kohlrabi	70 mg
▪ Rosenkohl usw.	42 mg



### Vitamin C - reiche Lebensmittel ( $\text{mg}$ = Milligramm)

#### Verzehrbare Anteil in $\text{mg}$ pro 100 g

▪ Johannisbeeren schw.	189 mg
▪ Johannisbeeren rot	189 mg
▪ Paprika	139 mg
▪ Brokkoli	115 mg
▪ Rosenkohl	112 mg
▪ Blumenkohl	73 mg
▪ Erdbeeren	65 mg
▪ Orange	50 mg
▪ Tomaten	25 mg
▪ Himbeeren	25 mg
▪ Kartoffeln usw.	17 mg



### Vitamin B 6 und B12:

#### Verzehrbare Anteil in $\text{mg}$ pro 100 g

▪ Hähnchenbrust	0,5 mg
▪ Schweineschnitzel	0,4 mg
▪ Rosenkohl	0,3 mg
▪ Grüne Bohnen	0,3 mg
▪ Banane	0,4 mg
▪ Seelachs	0,3 mg
▪ Vollkornbrot	0,2 mg
▪ Blumenkohl usw.	0,2 mg



### Vitamin D - reiche Lebensmittel

#### Verzehrbare Anteil $\mu\text{g}$ in pro 100 g

▪ Hering	31,0 $\mu\text{g}$
▪ Lachs	16,3 $\mu\text{g}$
▪ Heilbutt	3,8 $\mu\text{g}$
▪ Steinpilze	3,1 $\mu\text{g}$
▪ Rotbarsch	2,3 $\mu\text{g}$
▪ Pfifferlinge	2,1 $\mu\text{g}$
▪ Rinderleber	1,7 $\mu\text{g}$
▪ Kabeljau	1,3 $\mu\text{g}$
▪ Geflügelleber	1,3 $\mu\text{g}$
▪ Butter	1,0 $\mu\text{g}$
▪ Gorgonzola 50% Fett	0,69 $\mu\text{g}$
▪ Emmentaler 45% Fett	0,69 $\mu\text{g}$
▪ Speisequark 40% Fett	0,24 $\mu\text{g}$
▪ Sauerrahm 10% Fett	0,23 $\mu\text{g}$
▪ Frischmilch 3,5% Fett	0,08 $\mu\text{g}$
▪ Sahnejoghurt o. Frucht usw.	0,23 $\mu\text{g}$



### Vitamin K - reiche Lebensmittel

#### Verzehrbare Anteil in $\mu\text{g}$ 100 g

▪ Rosenkohl	250 $\mu\text{g}$
▪ Chicorée	200 $\mu\text{g}$
▪ Feldsalat	200 $\mu\text{g}$
▪ Speisequark usw.	50 $\mu\text{g}$



#### ERNÄHRUNG

#### BEWEGUNG und BALANCE

Ein Leitfaden zur knochenstarken Ernährung bei Osteoporose von und mit Ruth Bauer und Karin G. Mertel

Umfassende Informationsbroschüre 40 Seiten  
Bitte anfordern - Selbstkosten incl. Porto 3,45 €





**Sevgili okur !**

**Günlük vitamin ve kalsiyum kaynaklarım!  
Günlük beslenme iyidir, kolaydır ve güvenlidir!**

Bu broşürün, iskelet ve kas sisteminizin güçlendirilmesi için gerekli olan günlük kalsiyum ve vitamin ihtiyacınızı temin etmenize yardımcı olması öngörülmektedir.

**Kalsiyum ve vitaminler** kemiklerimizin en önemli bileşenleridir. Yetişkin bir insanın iskelet sisteminin %99'u kalsiyumdan oluşmaktadır.

Kemiklerin gerekli bileşenlerle beslenebilmesi amacıyla insanlar yaşlarına göre farklı miktarlarda kalsiyuma ihtiyaç duyar.

Sağlıklı ve dayanıklı bir iskelet sisteminin oluşumu daha çocukluk çağlarında başlar ve yaklaşık olarak 25-30 yaş aralığında son bulur.

Günlük beslenme planlarına kalsiyum ve vitamin bakımından zengin besin maddelerinin dahil edilmesi ve bunların tüketilmesi, kemiklerinizin sağlıklı kalmasını sağlar ve bu şekilde başka hastalıkların da önüne geçer.

Kemik sağlığını göz ardı etmeyen bir beslenme tarzı benimsemek için asla geç değildir. Bilhassa büyüme döneminde, östrojen seviyesinin hızla düştüğü ve bunun sonucunda aşırı oranda bir kemik erimesinin gerçekleşebileceği menopoz döneminden sonra. Bundan dolayı önleyici ve engelleyici tedbirlere erkenden baş vurulmalıdır.

Kalsiyum bakımından zengin bir beslenme kulağı zor gelse de öyle değildir. Birlikte, yetişkin bir insanın günlük kalsiyum ve vitamin ihtiyacını karşılayan besin maddelerine kapak sayfasında yer verilmiştir. Buna rağmen günlük beslenmelerine yeterince kalsiyum, vitamin ve eser element dahil edebilen insan sayısı azdır. Bazı araştırmalar başta yaşlı insanlar olmak üzere genç kadın ve erkeklerin de günde ortalama olarak yaklaşık 500-800 mg kalsiyum tükettiğini ortaya koymuştur. Özellikle de yüksek oranda kalsiyum eksikliğinin söz konusu olduğu durumlarda, organizmayı hareketlendirmek ve kemikleri güçlü tutmak için kalsiyum takviyesi yapılması uygun olur. Kalsiyum bakımından zengin besin maddelerinden tat almamanız ve bunları yiyememeniz halinde, örneğin laktoz duyarlılığı mevcut olması durumunda, aynı miktarın yerine uygun bir besin maddesi koyunuz. (bir sonraki sayfaya bakınız)

**Osteoporoz hastası iseniz, amaca uygun bir şekilde ve yeterli miktarda D vitamini ve kalsiyum almanız büyük öneme sahip olup, osteoporoz tedavisinin temel terapinin vazgeçilemez bir parçasıdır!**

- Ayrıca:** - Yağ oranı düşürülmüş gıda maddeleri , aynı gıda maddesinin tam yağlı türüyle eşit miktarda kalsiyum içerir.  
----- Yağ oranı düşürülmüş demek, kalsiyum oranı düşürülmüş anlamına gelmez! -----
- Kalsiyum, yemek pişirme esnasındaki ısı işlem sonucunda yok olmaz!
  - Vitaminler ve eser elementler ise ısı işlem ve su sonucunda yok olabilir!

**Bir insanın günlük kalsiyum ihtiyacı nedir?  
Günlük beslenmeye yönelik genel tavsiyeler**

0 - 12 aylık:	200 - 260 mg/Gün
1 - 8 yaşında:	500 - 800 mg/Gün
13 - 19 yaşında:	1000 -1100 mg/Gün
20 - 50 yaşında:	800 -1000 mg/Gün
51 - 70 yaşında ve daha yaşlı:	1000 -1500 mg/Gün

**Osteoporoz hastası insanlar için bilhassa aşağıdaki vitaminler önemlidir:**

- A** - Kemik oluşumunu iyileştirir
- C** - Bağırsaklardaki kalsiyum kullanılabilirliğini geliştirir
- D** - Kemiklerdeki mineralizasyonu düzenler
- K** - Kemiklerdeki kalsiyum depolanmasını geliştirir
- B12** - Alyuvar oluşumu ve sinirsel etkinlikler için ihtiyaç duyulmaktadır
- Folik asit** - Hücre büyümesi için vazgeçilmez

# Vitaminler – Güçlü kemikler için vazgeçilmez!

En önemli **D vitamini** kaynağı güneş ışınlarıdır (UVB-ışınları). Cildimiz günde yaklaşık 20 dakika boyunca güneş ışığı almak suretiyle D vitaminin ön aşamasını bizzat oluşturabilir.

Bu durum özellikle **Mayıs ile Eylül ayları arasında** geçerlidir.

**Ancak kış aylarında güneş ışınları yeterince güçlü değildir.**

Daha genç insanlar da dahil olmak üzere birçok insanda farkına varılmayan bir D vitamini eksikliği mevcuttur. Güneş ışınları vasıtasıyla gerçekleşen gerekli D vitamini üretimi yarı yarıya kadar düşebileceğinden dolayı bilhassa yaşlı insanlar bu durumdan etkilenmektedir. Bunun ötesinde D vitaminini «aktif D vitaminine» dönüştürebilmek ve bu sayede kemiklere kalsiyum dahil edebilmek için sağlıklı karaciğer ve böbrek faaliyeti gerekmektedir.

## D vitamini eksikliği tespit edilebilir mi?

Evet! D vitamini eksikliği kanda tespit edilebilir. Kandaki uygun bir D vitamini sınır değeri

**30 ng/ ml'dir.** Bu değer laboratuvara göre biraz değişiklik arz edebilir.

**Dikkat:** Koruma faktörü 8 ve üzerinde olan güneş kremleri, güneş ışınlarının ciltte D vitaminine dönüşmesini engelleyecektir.

## İnsanlar ne kadar D vitamini ihtiyaç duyar?

▪ Beslenme yoluyla yeterli miktarda D vitamini tedarik etmek zordur. Yeterli miktarda D vitamini sağlayabilen gıda maddesi azdır. Bilhassa Osteoporoz hastalığının mevcut olması halinde takviyeye gidilmesi uygundur.

### ✓ Günlük ihtiyaç: en az 1000 UB

(Uluslararası Birim) = 5 µg = (gramın milyonda biri)

## Sağlıklı kemiklerin oluşumu ve korunmasına yönelik başka önemli vitaminler

### ▪ C vitamini

- Kemik oluşturucu hücrelerin uyarılması
- Bağırsaklardaki kalsiyum emilimini yükseltir
- ✓ **Tavsiye edilen günlük ihtiyaç: 1000 mg** (Milligram)
- C vitamini= askorbik asit**

### ▪ K vitamini:

- Kemik oluşturucu bir vitamindir (Osteokalzin sentezi = Kemik temel özünün bir bileşeni)
- Yağda çözünen bir vitamindir-bundan dolayı gıda maddeleri tercihen küçük miktarlarda yağla hazırlanmalıdır
- Tavsiye edilen günlük ihtiyaç: 60-80 µg** (Mikrogramm)

### ▪ B12 vitamini ve folik asit:

- Alyuvar oluşumuna katkı sağlar
- İleri yaşlarda B12 vitamini azalabilir
- Kemik yoğunluğunun korunmasına katkı sağlar
- ✓ **Tavsiye edilen günlük ihtiyaç : 3 µg** (Mikrogram)

### ▪ A vitamini:

- Yağda çözünen bir vitamindir. Kemik hücrelerinin gelişimini etkiler.
- ✓ **Tavsiye edilen günlük ihtiyaç : 1mg** (Milligram)

## D vitamini – Çok yönlü bu vitamin kemik sağlığına yönelik önemli görevler yerine getirmektedir

- Kemiklere kalsiyum alımını destekler
- Kas gücü ile fiziksel performans ve işlevselliği olumlu yönde etkiler
- Düşme ve kırık riskini azaltır
- Kalp etkinliğini güçlendirir

## Kalsiyum tüketimine ve kalsiyum seviyesini olumsuz yönde etkileyen maddelere ilişkin değerli bilgiler

### Kalsiyum emilimini etkileyen unsurlar:

- **Yağ ve posa oranı yüksek besinler örn.:**
  - Alkol, kahve, çinko, demir,
  - Fazla mide asidine karşı ilaçlar
- ✓ **Kalsiyumun bir süre sonra alınması (yaklaşık 2-3 saat)**
- **Fosfat oranı yüksek gıda maddeleri/içecekler**
  - Örn. şunlardan kaçınılmalı: meşrubat, aşırı sucuk ve et tüketimi
- ✓ **Kalsiyumun bir süre sonra alınması (yaklaşık 2-3 saat)**
- **Kalsiyumun başka ilaçlarla eş zamanlı olarak alınması**
  - Belirli ilaçları etkisiz hale getirebilir.
- ✓ **Kalsiyumun bir süre sonra alınması (yaklaşık 2-3 saat)**

## Kalsiyum tabletlerinin daha iyi sindirilebilmesine ve etkili olabilmesine yardımcı olan hususlar:

- **Kalsiyum tabletlerini bölerek gün içerisinde küçük miktarlarda alınız!**
- **Efervesan tabletleri küçük parçalar halinde çözerek gün içerisinde yayarak alınız!**
- **Tek dozda en fazla 500 mg alınız!**



## Gıda maddeleri hangi miktarda besin içerir ? En önemli besin maddelerini içeren bazı gıda maddeleri



### Folik asit oranı yüksek gıda maddeleri ( $\mu\text{g}$ = Mikrogram) Tüketilebilir oran $\mu\text{g}/100\text{ g}$

▪ Nohut	340 $\mu\text{g}$	
▪ Yeşil lahana	187 $\mu\text{g}$	
▪ Kuru fasulye	187 $\mu\text{g}$	
▪ Ispanak	145 $\mu\text{g}$	
▪ Brokoli	114 $\mu\text{g}$	
▪ Yaban marulu	109 $\mu\text{g}$	
▪ Karnabahar	88 $\mu\text{g}$	
▪ Yer lahanası	70 $\mu\text{g}$	
▪ Göbek marul	59 $\mu\text{g}$	
▪ Üzüm	43 $\mu\text{g}$	
▪ Bir adet yumurta (60 g)	40 $\mu\text{g}$	
▪ Portakal	29 $\mu\text{g}$	
▪ Domates vs.	2 $\mu\text{g}$	

Doğal olarak bulunabilen bu vitamin besin folatı veya folik asit muadili olarak adlandırılmaktadır.

Bir mikrogram ( $\mu\text{g}$ ),  
yarım mikrogram sentetik folik asitle aynı etkiye sahiptir.

### Kalsiyum oranı yüksek gıda maddeleri Tüketilebilir oran $\text{mg}/100\text{ g}$

▪ 1 litre maden suyu	250- 600 mg	
▪ Yoğurt, kuru madde yağ oranı %1,5	114 mg	
▪ Tereyağı alınmış süt 100 ml	109 mg	
▪ İçme sütü 100 ml	118 mg	
▪ Rendelenmiş parmesan peyniri	1116 mg	
▪ Camembert peyniri %45 yağ	570 mg	
▪ Edam peyniri %40 yağ	793 mg	
▪ Gouda %45 yağ	820 mg	
▪ Emmental peyniri %45 yağ	1 024 mg	
▪ Yeşil lahana	212 mg	
▪ Sarımsak otu/pırasa	59 mg	
▪ Rezene	109 mg	
▪ Brokoli	105 mg	
▪ Soya fasulyesi	100 mg	
▪ Rezene	100 mg	
▪ Taze fasulye	57 mg	
▪ Beyaz lahana, kıvırcık lahana	46 mg	
▪ Karnabahar	25 mg	
▪ Havuç	37 mg	
▪ Yer lahanası	70 mg	
▪ Brüksel lahanası vs.	42 mg	






#### BESLENME HAREKET ve DENGE

**Osteoporoz halinde kemikleri güçlendirici beslenmeye yönelik rehber. Hazırlayanlar:  
Ruth Bauer ve Karin G. Mertel**

Kapsamlı bilgilendirme broşürü 40 sayfa  
Lütfen sipariş ediniz – Posta dahil maliyet: 3,45 €





### C vitamini oranı yüksek gıdalar ( $\text{mg}$ = Milligram) Tüketilebilir oran $\text{mg}/100\text{ g}$

▪ Siyah frenk üzümü	189 mg	
▪ Kırmızı frenk üzümü	189 mg	
▪ Dolma biber	139 mg	
▪ Brokoli	115 mg	
▪ Brüksel lahanası	112 mg	
▪ Karnabahar	73 mg	
▪ Çilek	65 mg	
▪ Portakal	50 mg	
▪ Domates	25 mg	
▪ Ahududu	25 mg	
▪ Patates vs.	17 mg	

### B 6 ve B12 vitaminleri:

#### Tüketilebilir oran $\text{mg}/100\text{ g}$

▪ Tavuk göğsü	0,5 mg	
▪ Domuz kotlet	0,4 mg	
▪ Brüksel lahanası	0,3 mg	
▪ Taze fasulye	0,3 mg	
▪ Muz	0,4 mg	
▪ Deniz Somonu	0,3 mg	
▪ Tam tahıllı ekmek	0,2 mg	
▪ Karnabahar vs.	0,2 mg	



### D vitamini oranı yüksek gıdalar

#### Tüketilebilir oran $\mu\text{g}/100\text{ g}$

▪ Ringa balığı	31,0 $\mu\text{g}$	
▪ Somon	16,3 $\mu\text{g}$	
▪ Dilbalığı	3,8 $\mu\text{g}$	
▪ Taş mantarları	3,1 $\mu\text{g}$	
▪ Kırmızı balık	2,3 $\mu\text{g}$	
▪ Horozmantarı	2,1 $\mu\text{g}$	
▪ Siğir karaciğeri	1,7 $\mu\text{g}$	
▪ Morina balığı	1,3 $\mu\text{g}$	
▪ Tavuk ciğeri	1,3 $\mu\text{g}$	
▪ Tereyağı	1,0 $\mu\text{g}$	
▪ Mavi küflü peynir % 50 yağ	0,69 $\mu\text{g}$	
▪ Emmental peyniri % 45 yağ	0,69 $\mu\text{g}$	
▪ Süzme peynir % 40 yağ	0,24 $\mu\text{g}$	
▪ Ekşi krema % 10 yağ	0,23 $\mu\text{g}$	
▪ Taze süt % 3,5 yağ	0,08 $\mu\text{g}$	
▪ Kaymaklı yoğurt, meyvesiz	0,23 $\mu\text{g}$	

### K vitamini oranı yüksek gıdalar

#### Tüketilebilir oran $\mu\text{g}/100\text{ g}$

▪ Brüksel lahanası	250 $\mu\text{g}$	
▪ Acı marul	200 $\mu\text{g}$	
▪ Frenk salatası	200 $\mu\text{g}$	
▪ Süzme peynir vs.	50 $\mu\text{g}$	

Osteoporose-Patienten finden oft erst spät den Weg in die Selbsthilfe-Gruppen und die damit verbundene Möglichkeit zur Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Das Netzwerk strebt deshalb an, Patienten durch Information, Beratung und konkrete Förderung den Weg in die bereits bestehenden der bundesweiten Selbsthilfegruppen zu ebnet.

Ziel ist die Ergänzung örtlicher Angebote oder bei Bedarf der Aufbau eines regionalen Kooperations-Netzes, um damit neue Selbsthilfestrukturen zu erschließen.

Das Konzept wurde von Betroffenen entwickelt und liefert konkrete maßgeschneiderte Rahmenbedingungen für die Gründung und das erfolgreiche Fortbestehen einer regionalen Selbsthilfegruppe.

Das Netzwerk-Osteoporose e.V. unterstützt Betroffene darin, seriöse und fundierte Informationen zum Krankheitsbild zu erhalten und hilft Interessierten dabei ihre örtliche Selbsthilfegruppe zu finden.

Die Mitglieder des Netzwerk – Osteoporose e.V. haben langjährige Erfahrungen in der Leitung von Selbsthilfegruppen und Projektmanagement.

Alle Netzwerk Mitglieder bearbeiten ein spezielles Aufgabengebiet, das sie freiwillig, kompetent und eigenverantwortlich im Rahmen der Netzwerk – Philosophie ausführen.

Alle Netzwerk-Mitglieder stellen ihre Arbeitszeit dem Verband kostenfrei zur Verfügung. Dabei werden sie von hauptamtlich tätigen Mitarbeitern unterstützt.

Das Netzwerk-Osteoporose e.V. versteht sich als „Drehscheibe“ für seriöse, wissenschaftlich gesicherte Informationen die für Osteoporose Patienten wichtig sind.

Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne .

[www.netzwerk-osteoporose.de](http://www.netzwerk-osteoporose.de)

Osteoporoz hastaları öz yardım gruplarıyla çoğu zaman geç tanışmakta ve böylece yaşam kalitelerinin iyileştirilmesi imkanından geç yararlanabilmektedir. Bundan dolayı derneğimiz hastaları bilgilendirme, danışmanlık ve somut teşvikler vasıtasıyla federal çaptaki öz yardım gruplarına yönlendirmeyi amaçlamaktadır. Buradaki hedef, mahalli hizmetlerin takviye edilmesi veya yeni öz yardım yapılanmaları kazanmak amacıyla ihtiyaç halinde bölgesel bir işbirliği ağının geliştirilmesidir. Bu konsept meselenin mağdurları tarafından geliştirilmiş olup, bölgesel bir öz yardım grubunun kurulması ve başarılı bir şekilde çalışmalarına devam etmesine yönelik somut ve amaca uygun çerçeve koşulları sağlamaktadır. Osteoporoz Ağı Derneği («Netzwerk-Osteoporose e.V.») hastaları, hastalıklarına ilişkin ciddi ve sağlam temelli bilgilere erişebilmeleri hususunda desteklemekte ve konuya ilgi duyan kişilere, bölgelerindeki öz yardım grubunu

bulmaya yardımcı olmaktadır.

Osteoporoz Ağı Derneği üyeleri öz yardım gruplarının idaresinde ve proje yönetiminde uzun yıllara dayanan deneyimlere sahiptir. Derneğin bütün üyeleri belirli bir görev alanında faaliyet göstermekte olup, bu alanda gönüllü, yetkin ve sorumluluk sahibi olarak ağ felsefesi çerçevesinde çalışmaktalar. Bütün dernek üyeleri ücretsiz olarak faaliyet göstermekte olup, çalışmalarını çerçevesinde profesyonel olarak faaliyet gösteren çalışanlar tarafından desteklenmektedir. Osteoporoz Ağı Derneği kendini, Osteoporoz hastaları için önemli olan ciddi ve bilimsel esaslı bilgilere yönelik bir merkez olarak görmektedir.

Bize telefon etmeniz halinde size memnuniyetle yardımcı oluruz.

[www.netzwerk-osteoporose.de](http://www.netzwerk-osteoporose.de)

Zum Download auf unserer Internetseite Osteoporose Kalender umfassenden Themen - 52 Gymnastikübungen jährlich - aktuelle Kalendarien – jährlich neue Auflage

Internet sitemizden indirilebilir: Osteoporoz takvimi kapsamlı konular - yılda 52 jimnastik çalışması - Ayrıntılı güncel takvimler – yıllık yeni baskı



Themenbroschüren Bitte anfordern - Selbstkosten incl. Porto 3,45 €

Konu broşürleri Lütfen sipariş ediniz – posta dahil maliyet 3,45 €

