TNTherapeutennews

Knochengesundheit: Wie Knochen wirklich gesund bleiben

Ernährung

Die Ernährung spielt bei der Knochendichte eine Rolle, da sie die Nährstoffe liefert, die für das neue Knochenwachstum benötigt werden. Kalzium und Vitamin D sind für diesen Prozess besonders wichtig.
Vitamin D hilft dem Körper bei der Aufnahme von Kalzium, während Kalzium für die Knochenneubildung notwendig ist. Gute Kalziumquellen: Milchprodukte, dunkles Blattgemüse und bestimmte Arten von Fisch.

Bewegung

Körperliche Betätigung wie Gehen, Joggen, Treppensteigen und das Heben von Gewichten trägt dazu bei, dass die Knochen stark bleiben, indem sie das Wachstum neuer Knochen anregt. Regelmäßige Bewegung trägt auch zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination bei, was das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen verringern kann.

Die Folgen von Alkoholkonsum und Rauchen

- Das Rauchen von Zigaretten erhöht das Osteoporoserisiko, weil es die Kalziumaufnahme aus der Nahrung verringert und den Knochenabbau beschleunigt.
- Übermäßiger Alkoholkonsum kann ebenfalls zu Osteoporose führen, da er die Aufnahme von Kalzium und Vitamin D beeinträchtigt.

Können sich Knochen zurückbilden?

Es ist normal, dass die Knochen im Alter etwas an Dichte verlieren. Die Knochen können sich auch aufgrund bestimmter Gesundheitszustände oder Lebensgewohnheiten zurückbilden. In diesem Fall werden die Knochen dünner und schwächer und sind anfälliger für Brüche.

Wusstest du schon?

- Babys haben mehr Knochen als Erwachsene (etwa 300)
- Knochen werden ständig abgebaut und neu aufgebaut - ein Prozess, der als Remodellierung bekannt ist.
- Das Knochenmark (das weiche Gewebe im Inneren einiger Knochen) produziert rote und weiße Blutkörperchen sowie Blutplättchen.

INFORMATIONSQUELLE

THERAPEUTENNEWS | THERAPEUTENKATALOG
HTTPS://THERAPEUTENNEWS.DE/KNOCHENGESUNDHEIT/

TNTherapeutennews therapeutenkatalog