Osteoporose: Welche Ernährungs-Irrtümer sich hartnäckig halten

Berlin, 15. Oktober 2026 – Schätzungen zufolge leben rund sechs Millionen Menschen in Deutschland mit Osteoporose. Welche Rolle die Ernährung für die Knochengesundheit spielt und welche Annahmen dabei in die Irre führen, erläutern die Diätassistentin und Ernährungsberaterin Neele Keyser und die Ärztin Dr. med. Annina Althaus.

Warum Knochen ständig Nachschub brauchen

Knochen wirken hart und unveränderlich. Tatsächlich sind sie lebendiges Gewebe, das sich ein Leben lang erneuert. Bei Erwachsenen werden jährlich etwa fünf bis zehn Prozent des Skeletts umgebaut. Das Material dafür stammt zu einem großen Teil aus der Ernährung.

Bei Osteoporose überwiegt jedoch der Abbau: Die Knochen verlieren an Dichte und können schon bei vergleichsweise geringer Belastung brechen. Eine ausgewogene Ernährung, eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung und regelmäßige Bewegung unterstützen die Knochengesundheit. Sie ersetzen aber keine ärztliche Abklärung und eine gegebenenfalls notwendige medikamentöse Behandlung.

Rund 98 Prozent des Calciums im Körper stecken in den Knochen. Das Skelett dient damit auch als Speicher: Bei unzureichender Calciumzufuhr kann der Körper Calcium aus dem Knochen freisetzen, um den Calciumspiegel im Blut stabil zu halten. Ein normaler Blutwert bedeutet deshalb nicht automatisch, dass über die Ernährung genügend Calcium aufgenommen wird.

Die maximale Knochenmasse erreichen Menschen zwischen 20 und 30 Jahren. Mit zunehmendem Alter kann sie wieder abnehmen. „Bei Frauen beschleunigt sich dieser Abbau häufig in Zusammenhang mit den Wechseljahren“, erklärt Dr. med. Annina Althaus, Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie und Ärztliche Leitung bei Oviva. „Das Hormon Östrogen schützt die Knochen. Sinkt der Östrogenspiegel, fällt dieser Schutz weg. Auf die Knochengesundheit zu achten, ist aber in jedem Lebensalter sinnvoll.“

Viele halten Osteoporose für eine reine Frauenkrankheit. Ein Irrtum: Fast jede fünfte betroffene Person ist ein Mann. „Bei Männern bleibt Osteoporose häufig lange unentdeckt, oft bis zum ersten Knochenbruch“, sagt Althaus.

Dr. med. Annina Althaus, Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie und Ärztliche Leitung bei Oviva

Irrtum #1: Nur Milchprodukte liefern gut verfügbares Calcium

Milch, Joghurt und Käse sind wichtige Calciumquellen, aber nicht die einzigen. Für Erwachsene empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung insgesamt etwa 1.000 Milligramm Calcium pro Tag. Bei Käse kommt es auf Sorte und Portionsgröße an: Zwei Scheiben Gouda von jeweils 30 Gramm liefern nach der DGE-Nährwerttabelle zusammen rund 570 Milligramm Calcium und damit etwas mehr als die Hälfte der empfohlenen Tageszufuhr. Emmentaler enthält meist noch mehr Calcium; die Werte können je nach Produkt variieren.

Wer keine Milchprodukte isst, findet Alternativen in calciumangereicherten Pflanzendrinks oder calciumreichem Tofu. Auch beim Tofu hängt der Calciumgehalt vom Herstellungsverfahren ab. Ein Blick auf Zutaten und Nährwertangaben lohnt sich.

Eine weitere gute Quelle steht oft schon im Kühlschrank: Mineralwasser. Die Angabe „calciumhaltig“ bedeutet, dass das Wasser mindestens 150 Milligramm Calcium pro Liter enthält; wie viel genau, steht auf dem Etikett. Auch Leitungswasser liefert Calcium, in Regionen mit hartem Wasser besonders viel. „Wer seine Trinkmenge über calciumreiches Wasser deckt, versorgt seine Knochen nebenbei mit – und das ohne eine einzige Kalorie“, sagt Neele Keyser, Ernährungsexpertin bei Oviva. Wie groß der Beitrag zur Calciumversorgung ist, hängt vom Calciumgehalt und von der getrunkenen Menge ab.

Neele Keyser, Ernährungsexpertin bei Oviva

Wichtig ist auch die Verteilung. Erwachsene verwerten etwa 20 bis 40 Prozent des Calciums aus der Nahrung. Kleinere Mengen über den Tag verteilt nimmt der Körper besser auf als eine große Portion. Ein Beispiel: Joghurt zum Frühstück, etwas Käse am Mittag, Mineralwasser am Nachmittag, Brokkoli mit Parmesan am Abend.

Irrtum #2: Spinat ist eine besonders gute Calciumquelle

Beim Spinat trügt der gute Ruf. Er enthält zwar Calcium, doch die Oxalsäure im Spinat bindet einen großen Teil davon, sodass der Körper es kaum verwerten kann. „Spinat dürfen Sie weiterhin genießen“, sagt Keyser. „Für die Calciumversorgung eignen sich andere grüne Gemüsesorten wie Grünkohl und Brokkoli. Auch Fenchel kann zur Calciumversorgung beitragen.“ Entscheidend ist die Mischung.

Irrtum #3: Für gesunde Knochen reicht Calcium allein

Calcium ist ein wichtiger Baustoff, benötigt aber Unterstützung. Vitamin D sorgt dafür, dass Calcium im Körper ankommt: Es verbessert die Aufnahme im Darm. Über Lebensmittel allein lässt sich der Bedarf an Vitamin D allerdings häufig nicht decken. Fetter Fisch wie Hering oder Lachs, Eier und bestimmte Pilze liefern Vitamin D; einen großen Teil bildet die Haut aber mithilfe von Sonnenlicht selbst. Wie viel entsteht, hängt unter anderem von Hauttyp, Alter, Jahres- und Tageszeit sowie dem Wetter ab.

Pauschale Zeitangaben für den Aufenthalt in der Sonne sind deshalb keine Versorgungsgarantie. Sonnenbrand sollte immer vermieden werden. In Deutschland reicht die Sonneneinstrahlung von Oktober bis März für eine ausreichende Vitamin-D-Neubildung nicht verlässlich aus. Gespeichertes Vitamin D kann zur Winterversorgung beitragen, genügt aber nicht bei allen Menschen. „Mit zunehmendem Alter bildet die Haut weniger Vitamin D“, sagt

Althaus. „Ob ein Vitamin-D-Präparat oder eine Blutuntersuchung sinnvoll ist, lässt sich individuell in Rücksprache mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt klären. Denn auch zu viel kann schaden."

Ebenso wichtig wie Vitamin D ist Eiweiß. Eiweiß ist Bestandteil des Knochens und wird für die Muskulatur benötigt. „Eiweiß gehört in jede Mahlzeit", sagt Keyser. „Quark, Joghurt, Hülsenfrüchte, Eier oder Fisch sind gute Quellen." Dazu kommt Bewegung: Regelmäßiges Kraft- und Gleichgewichtstraining hilft, Muskelfunktion und Standfestigkeit zu verbessern und die Muskeln zu erhalten. Bei bestehender Osteoporose oder bereits erlittenen Brüchen sollte das Training auf die persönliche Belastbarkeit abgestimmt werden.

Irrtum #4: Alle Phosphate sind „Calciumräuber"

Bei Phosphaten ist die Einordnung nicht ganz eindeutig: Sie sind selbst wichtige Bestandteile der Knochen. Eine sehr hohe Zufuhr kann jedoch den Mineralstoffwechsel belasten, insbesondere bei eingeschränkter Nierenfunktion. Zugesetzte Phosphate finden sich beispielsweise in Wurst, Schmelzkäse, Fertiggerichten und Cola.

Anders beim Salt: Eine sehr salzreiche Ernährung kann dazu führen, dass der Körper mehr Calcium über die Nieren ausscheidet. Sparsames Salzen ist deshalb auch im Hinblick auf die Knochengesundheit sinnvoll.

„Es geht um kein Verbot", betont Keyser. „Beim Einkauf sollten öfter frische, wenig verarbeitete Produkte gewählt werden. Und mit Kräutern wie Petersilie oder Schnittlauch schmecken Gerichte auch mit weniger Salz." Unabhängig von der Ernährung gilt: Auch Alkohol und Rauchen erhöhen das Risiko für Knochenbrüche.

Irrtum #5: Beim Abnehmen verliert der Körper nur Fett

Bei Menschen mit Übergewicht oder Adipositas kann eine Gewichtsabnahme gesundheitlich sinnvoll sein. Was viele nicht wissen: Dabei kann neben Fett auch Muskel- und Knochenmasse verloren gehen. „Wer abnehmen möchte, geht am besten Schritt für Schritt vor", sagt Althaus. „Dazu gehören ausreichend Eiweiß und regelmäßige Bewegung, idealerweise kombiniert mit Krafttraining."

Entscheidend sind nicht nur die verlorenen Kilogramm, sondern auch eine bedarfsgerechte Eiweiß-, Calcium- und Vitamin-D-Versorgung sowie angepasstes Training. Diese Maßnahmen können helfen, ungünstige Veränderungen abzumildern; sie garantieren allerdings keinen vollständigen Erhalt der Knochenmasse.

Sieben Tipps für den Alltag

1. **Calcium zum Frühstück:** Naturjoghurt oder ein calciumangereichertes pflanzliches Produkt können zum Tagesbedarf beitragen.
2. **Gemüse abwechslungsreich wählen:** Grünkohl und Brokkoli liefern besser verfügbares Calcium als Spinat.
3. **Beim Mineralwasser aufs Etikett achten:** Calciumhaltiges Mineralwasser kann die Versorgung ergänzen. Entscheidend sind der angegebene Gehalt und die getrunkene Menge.

4. **Calciumquellen über den Tag verteilen:** Zum Beispiel eine passende Käseportion oder calciumreicher Tofu zu einer weiteren Mahlzeit.
5. **Mit Kräutern würzen** und sparsam salzen.
6. **Regelmäßig nach draußen gehen:** Bewegung tut gut; eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung ist damit aber gerade im Winter nicht automatisch gesichert.
7. **Eiweiß und Training zusammen denken:** Eiweißquellen in die Mahlzeiten einbauen und regelmäßig Kraft sowie Gleichgewicht trainieren, angepasst an die persönliche Belastbarkeit.

Über Oviva

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Dr. Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, um Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die zertifizierte Oviva App verbindet Verhaltensänderung, klinische Expertise und moderne Technologie zu einer langfristig wirksamen, menschlich begleiteten Versorgung. Seit 2025 unterstützt die App zusätzlich gezielt die Senkung des Blutdrucks.

Teilnehmende können ihr Verhalten mithilfe von Funktionen wie Mahlzeiten-Tracking und Zielsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten entwickeln. Ovivas Ansatz verbessert nicht nur die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern entlastet auch Ärztinnen und Ärzte und unterstützt ein effizienteres Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich zusammen und hat europaweit bereits über eine Million Menschen behandelt.

Weitere Informationen unter: www.oviva.com/de/de