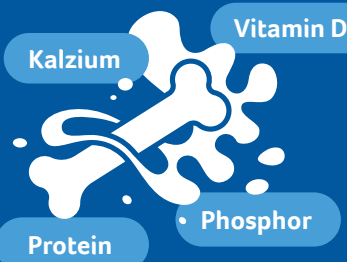




STARKE KNOCHEN – EIN LEBEN LANG

GEWUSST?

Das steckt für
deine Knochen
alles in der Milch:



Knochen geben unserem Körper Halt, schützen Organe und speichern lebenswichtige Mineralstoffe wie Kalzium. Milch und Milchprodukte eignen sich als ideale Kalziumlieferanten. Es gilt: Schon früh im Leben werden die Weichen für stabile Knochen gestellt.

Für die Knochengesundheit ist Kalzium zentral. Milch und Milchprodukte liefern aber nicht nur Kalzium, sondern auch Protein, Vitamin D und Phosphor: Nährstoffe, die zusammenwirken und die Knochen stark halten. In der Milch kommen alle diese Nährstoffe auf natürliche Weise vor, dadurch kann der Körper sie besonders gut aufnehmen. Studien zeigen: Menschen, die täglich Milchprodukte konsumieren, haben oft eine höhere Knochendichte und erleiden seltener Knochenbrüche. Hingegen kann der Körper das Kalzium aus anderen kalziumreichen Lebensmitteln wie Rucola, Hülsenfrüchte oder Nüsse schlechter aufnehmen.

Peak Bone Mass: Der Höhepunkt der Knochenmasse

Von klein an bis mit zirka 30 Jahren schaffen wir die Basis für stabile Knochen. Entscheidend sind eine kalziumreiche Ernährung und knochenbelastende Bewegung (wie Krafttraining oder Jogging). Werden die Knochen regelmässig belastet, bleibt der Bewegungsapparat stabil. Sonnenlicht wiederum fördert die körpereigene Bildung von Vitamin D. Mit etwa 30 Jahren ist die maximale Knochenmasse – der sogenannte Peak Bone Mass – erreicht. Danach beginnt der natürliche Abbauprozess. Mit einem gesunden Lebensstil lässt er sich jedoch positiv beeinflussen.

Mehr als Kalzium: Joghurt und Käse

Besonders wertvoll sind fermentierte Produkte wie Joghurt und Käse. Sie enthalten neben Kalzium, Protein, Vitamin D und Phosphor auch Milchsäurebakterien, die über den Darm positive Effekte auf die Knochengesundheit haben können. Gemäss den Schweizer Ernährungsempfehlungen gehören zwei bis drei Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag zu einer ausgewogenen Ernährung. Das entspricht etwa einem Glas Milch, einem Becher Joghurt und einem Stück Käse. Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert zusätzliche Nährstoffe, die die Knochen indirekt unterstützen.

Fazit

Starke Knochen entstehen nicht durch einen einzelnen Faktor, sondern unter anderem durch das Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung und Sonnenlicht. Wer als Kind eine kalziumreiche Ernährung in Kombination mit Bewegung erhält, schafft die besten Voraussetzungen dafür, dass die Knochen auch im Alter belastbar bleiben.



Erfahre mehr zur Knochengesundheit

swissmilk.ch/knochengesundheit

swissmilk