

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	7
ERKRANKUNG UND VERBREITUNG	9
DIAGNOSE VON OSTEOPOROSE	10
KNOCHENAUFBAU UND KNOCHENENTWICKLUNG	11
KNOCHENAUFBAU	11
KNOCHENENTWICKLUNG	12
RISIKOFAKTOREN	15
NICHT BEEINFLUSSBARE RISIKOFAKTOREN	15
BEEINFLUSSBARE RISIKOFAKTOREN	17
FORMEN DER OSTEOPOROSE	21
PRIMÄRE OSTEOPOROSE	21
SEKUNDÄRE OSTEOPOROSE	23
THERAPIE	24
ERNÄHRUNG	24
BEWEGUNG	24
MEDIKAMENTE	25
ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI OSTEOPOROSE	27
„KNOCHENBAUER“ – KNOCHENAUFBAUENDE NÄHRSTOFFE UND SUBSTANZEN	27
„KNOCHENRÄUBER“ – KNOCHENABBAUENDE NÄHRSTOFFE UND SUBSTANZEN	45
IHRE KNOCHENFREUNDLICHE ERNÄHRUNG IM ÜBERBLICK	50
OPTIMIERUNG DES KÖRPERGEWICHTS	53
OSTEOPOROSE IST NICHT ZU UNTERSCHÄTZEN!	57

REZEPTE	59
FRÜHSTÜCK	60
AUFSTRICHE	69
KLEINE SPEISEN & SNACKS	71
SUPPEN	81
HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH	91
HAUPTSPEISEN MIT FISCH	97
VEGETARISCHE HAUPTSPEISEN	103
SÜSSE HAUPTSPEISEN	112
BEILAGEN	118
DESSERTS	131
KUCHEN & TORTEN	139
KLEINES KÜCHENLEXIKON	146
ABKÜRZUNGEN	147
REZEPTÜBERSICHT	148
LITERATUR	151