

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	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	22
THERAPIE	24
ERNÄHRUNG	24
BEWEGUNG	24
MEDIKAMENTE	25
ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI OSTEOPOROSE	26
„KNOCHENBAUER“ – KNOCHENAUFBAUENDE NÄHRSTOFFE UND SUBSTANZEN	26
„KNOCHENRÄUBER“ – KNOCHENABBÄUENDE NÄHRSTOFFE UND SUBSTANZEN	44
OPTIMIERUNG DES KÖRPERGEWICHTES	50

REZEPTE	57
FRÜHSTÜCK	58
AUFSTRICHE	67
KLEINE SPEISEN & SNACKS	69
SUPPEN	79
HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH	89
HAUPTSPEISEN MIT FISCH	95
VEGETARISCHE HAUPTSPEISEN	101
SÜSSE HAUPTSPEISEN	110
BEILAGEN	115
DESSERTS	127
KUCHEN & TORTEN	134
KLEINES KÜCHENLEXIKON	141
REZEPTÜBERSICHT	143