

Knochendichte verbessern Ernährung



Die Erhaltung der Knochengesundheit ist entscheidend für Ihr Wohlbefinden. Um Ihre Knochen gesund zu halten, konsumieren Sie mehr Superfoods wie Kurkuma, Löwenzahn und Thymian. Der Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Magnesium sind, einem knochenunterstützenden Nährstoff, kann ebenfalls helfen.

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung können helfen, Ihre Knochen gesund zu halten und vor Knochenerkrankungen wie Osteoporose oder Knochenbrüchen zu schützen. Osteoporose ist eine Knochenerkrankung, die durch poröse, brüchige Knochen und geringe Knochenmasse gekennzeichnet ist. Dieses schwächende Gesundheitsproblem betrifft derzeit 54 Millionen Amerikaner.

Da diese altersbedingte Erkrankung oft keine Symptome zeigt, wissen viele Menschen nicht, dass sie daran leiden, bis ein plötzlicher Knochenbruch auftritt. Laut der Bone Health and Osteoporosis Foundation erleidet mindestens jede zweite Frau ab 50 Jahren und jeder vierte Mann in der gleichen Altersgruppe irgendwann in ihrem Leben eine Osteoporose-bedingte Fraktur.

Leider können Menschen mit Osteoporose bei alltäglichen Aktivitäten wie Gehen, Stehen oder sogar Niesen Knochenbrüche erleiden.

Um das Risiko einer schweren Fraktur zu verringern , empfehlen Experten eine ausgewogene Ernährung und den Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Kalzium und Vitamin D sind.

Curcumin aus Kurkuma schützt vor Knochenbrüchen

Kurkuma (*Curcuma longa*) wird oft in traditionellen Heilmitteln verwendet, weil es helfen kann, Entzündungen zu reduzieren und vor Infektionen zu schützen. Kurkuma verdankt seine antimikrobiellen, entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften dem Curcumin , dem Hauptwirkstoff des Gewürzes.

Es wird angenommen, dass Curcumin zur Verbesserung der niedrigen Knochendichte beiträgt.

Eine von Forschern der *University of Arizona* durchgeführte Studie ergab, dass Kurkuma-Extrakt hilft, die Entwicklung von Osteoklasten zu verhindern, den spezialisierten Zellen, die den Knochenabbau erleichtern. Es trägt auch zum Schutz des Trabekelknochens und des Hüftknochens bei, die bei postmenopausalen Frauen am anfälligsten für Brüche sind.

Du kannst Kurkuma in Pulver-, Tinktur-, flüssiger und Kapselform kaufen. Wenn Sie mit Kurkuma ergänzen, um die Knochengesundheit zu fördern , erhalten Sie eine Kurkuma-Formulierung, die standardisiert ist, um mindestens 94 Prozent Curcuminolide zu enthalten, was laut Daten wirksamer ist als niedrigere Konzentrationen.

Wenn Sie es nicht gewohnt sind, Kurkuma einzunehmen, fragen Sie zuerst Ihren integrativen Arzt, bevor Sie es in Ihre normale Ernährung aufnehmen.

Löwenzahngrün enthält Nährstoffe, die die Knochen stärken

Viele Gärtner verachten Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), weil es ein lästiges Unkraut ist, aber diese bescheidene Pflanze bietet viele gesundheitliche Vorteile.

Ernährungswissenschaftler der *Cleveland Clinic* betrachten Löwenzahnblätter sogar als „wahrscheinlich das nährstoffreichste Grün, das man essen kann, sogar besser als Spinat und Grünkohl“.

Löwenzahngrün ist voll von knochenbildenden Nährstoffen wie Vitamin K, Kalzium und Kalium. Diese Grüns sind auch voll von Silizium, von dem festgestellt wurde, dass es die Qualität der Knochenmatrix verbessert und die Knochenmineralisierung erleichtert.

Sie sind sich nicht sicher, wie Sie Löwenzahn verwenden oder essen sollen? Hier einige leckere Vorschläge :

- Fügen Sie Löwenzahngrün zu gemischten Salaten und Sandwiches hinzu. Weichen Sie für einen milderen Geschmack das Gemüse 10 Minuten lang in kaltem Salzwasser ein und kochen Sie es dann mindestens fünf Minuten lang. Mit Olivenöl, Knoblauch und Parmesan würzen.
- Gedünstetes Löwenzahngrün als Beilage servieren. Dampf mit Knoblauch für einen Geschmacksschub.
- Machen Sie eine „grüne Pizza“ mit Löwenzahnblättern.
- Löwenzahn-Quesadillas mit Käse servieren.
- Bereiten Sie einen leckeren Löwenzahn-Kartoffel-Salat zu.
- Machen Sie etwas Löwenzahngrün und Kürbiskernpesto.

Sie können auch Löwenzahnpräparate einnehmen, aber fragen Sie zuerst einen Naturheilpraktiker, wenn Sie es nicht gewohnt sind, sie einzunehmen.

Magnesium unterstützt die Knochengesundheit

Mehrere Studien deuten darauf hin, dass Magnesium zu einer erhöhten Knochendichte beiträgt und hilft, die Entwicklung von Osteoporose zu verhindern.

Viele Erwachsene in den USA nehmen jedoch nicht genug Magnesium aus ihrer Ernährung auf. Laut dem Office of Dietary Supplements nehmen nur 48 Prozent der Amerikaner genug Magnesium aus der Nahrung auf, um den geschätzten Durchschnittsbedarf zu decken.

Erhöhen Sie Ihre Magnesiumaufnahme durch den Verzehr von mehr grünem Blattgemüse, Nüssen, Samen und Vollkornprodukten. Kürbiskerne sind eine großartige Magnesiumquelle und eine Unze geröstete Samen enthält etwa 156 mg des Nährstoffs.

Andere gute Magnesiumquellen sind Bohnen, Chiasamen, Kartoffeln und frischer (roher) Joghurt.

Die empfohlene tägliche Nahrungsmenge für Magnesium für Erwachsene beträgt 420 mg für Männer und 320 mg für Frauen. Eine weitere Möglichkeit ist die Einnahme von Magnesiumpräparaten. (Verwandte: Erhalten Sie die Gesundheit von Augen und Knochen mit den Vitaminen A und D (Rezept enthalten) .)

Thymian hilft bei der Regulierung des Kalziumspiegels und unterstützt die Knochengesundheit

Thymian (*Thymus vulgaris*) ist ein beliebtes Gewürz, aber dieses Kraut ist ein Superfood, das auch in der traditionellen Medizin zur Behandlung verschiedener gesundheitlicher Beschwerden verwendet wird.

Thymian enthält Mikronährstoffe, die die Knochengesundheit fördern, wie Kalzium, Magnesium, Mangan, Zink und Vitamin K.

Darüber hinaus wird angenommen, dass der aktive Bestandteil von Thymian, Thymol, die Bildung von Osteoklasten hemmt.

Laut einer im *International Journal of PharmTech Research* veröffentlichten Studie verbesserte die Einnahme von 1.000 mg Thymian pro Tag für sechs Monate die Knochenmineraldichte bei postmenopausalen Frauen effektiver als eine Ergänzung mit Kalzium und Vitamin D. Thymian half auch bei der Regulierung der Kalziumhomöostase, was darauf hindeutet, dass das Kraut eine schützende Wirkung auf die Knochen hat.

Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass Thymian die Knochenmineraldichte noch effektiver unterstützt, wenn er zusammen mit seinen nahen „Cousins“ Rosmarin und Salbei verwendet wird.

Verwenden Sie zum Kochen frischen oder getrockneten Thymian. Sie können es auch in flüssiger Extrakt- und Kapselform verwenden. Konsultieren Sie Ihren integrativen Arzt, bevor Sie eine Nahrungsergänzung vornehmen.

Befolgen Sie eine ausgewogene Ernährung, die nahrhaftes Gemüse wie Kurkuma und Löwenzahn enthält , um Ihre Knochengesundheit zu fördern.

Quelle:Natural Health