



Infoblatt zum Thema OSTEOPOROSE

Faktoren, die Osteoporose verstärken/ beschleunigen können

- Wenig Bewegung
- Zu viel Ballaststoffe
- Koffein
- Einnahme von Cortison
- Einnahme von Anti Rheumamitteln
- Einnahme von krampflösenden Mitteln, z.B. Diamox
- Rauchen
- Früher Eintritt in die Menopause (vor 45)
- Magersucht, zu schlanke Menschen
- Kinderlosigkeit
- Entfernung der Eierstöcke bei Frauen
- Essstörungen
- Viele tierische Eiweiße in der Nahrung (mehr als 20% der täglichen Nahrung)
- Salzhaltiges Essen
- Überfunktion der Schilddrüse
- Schilddrüsen Medikamente zum „Aufputschen“
- Überfunktion der Nebenschilddrüse
- Erkrankung/ Schwäche der Leber
- Nierenschwäche
- Magen/Darmschwäche