Haben Sie Nieren- oder Gallensteine?

Haben Sie Kalziumablagerungen auf Ihren Zähnen - diese unerwünschten weissen Flecken?

Schmerzen Ihre Gelenke, insbesondere Ihre Knie?

Sind Ihre Blutgefässe und Ihr Gehirn verkalkt?

Leiden Sie an Brustkrebs durch zu viel Kalzium?

Verzichten Sie auf Kalzium als Nahrungsergänzung und trinken Sie nicht Wasser mit zu viel Kalzium.

Vitamin K2 (von Bakterien im Darm produziert) transportiert Kalzium zu allen Stellen, die der Körper wirklich benötigt und sorgt dafür, dass Blutgefässe, Hirn und Organe nicht verkalken.

Die besten Vitamin K2-Quellen:

- Grünkohl (gekocht): 442% RDA
- Senfgrün (gekocht): 345% RDA
- Mangold (roh): 332% RDA
- Collard Greens (gekocht): 322% RDA
- Spinat (roh): 121% RDA
- Brokkoli (gekocht): 92% RDA

(Werte basieren auf einer Portionsbasis).

Die guten Kalziumquellen:

Grünes Blattgemüse wie Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl und Kohl ist mit Kalzium beladen. Bohnen, angereicherte Säfte und Pflanzenmilch sind ebenfalls gute Kalziumquellen. Und die Kalziumaufnahme von pflanzlichen Lebensmitteln ist tatsächlich höher als die von Kuhmilch.

Vitamin C aus Zitrusfrüchten, Tomaten, Paprika und anderem Obst und Gemüse ist wichtig für die Herstellung von Kollagen, dem Bindegewebe, an dem Mineralien bei der Knochenbildung haften.

Vitamin K stimuliert die Knochenbildung stimuliert. Es kommt am häufigsten in

dunklen Blattgemüsen wie Grünkohl und Spinat vor, ist aber auch in Bohnen und einigen Obst- und Gemüsesorten leicht erhältlich.

Kalium verringert den Kalziumverlust des Körpers und erhöht die Geschwindigkeit des Knochenaufbaus. Orangen, Bananen, Kartoffeln und viele andere Früchte, Gemüse und Bohnen sind reich an Kalium.

Magnesium ist wie Kalzium ein wichtiges Knochenmineral. Studien haben gezeigt, dass eine höhere Magnesiumaufnahme mit stärkeren Knochen verbunden ist. „Bohnen und Gemüse“ - Hülsenfrüchte und grünes Blattgemüse - sind ausgezeichnete Magnesiumquellen.

Vitamin D ist ein weiterer wichtiger Bestandteil für starke Knochen. Die natürliche Quelle für Vitamin D ist Sonnenlicht: Unsere Haut produziert Vitamin D, wenn sie der Sonne ausgesetzt wird. Fünf bis 15 Minuten Sonneneinstrahlung am Mittag können ausreichen, um den Vitamin-D-Bedarf vieler Menschen zu decken. Eine dunklere Haut, das Leben im Norden und sogar die Wintersaison können es jedoch schwierig machen, allein von der Sonne genug Vitamin D zu bekommen. Daher gibt es angereichertes Getreide, Brot, Orangensaft und Reisgetränk als Optionen für die Bereitstellung von Vitamin D über die Nahrung. Ergänzungen sind ebenfalls erhältlich. Milch enthält natürlich kein Vitamin D.

Bewegung - vor allem auch Krafttraining - ist eine der effektivsten Methoden, um die Knochendichte zu erhöhen und das Osteoporoserisiko zu senken. Seine Vorteile wurden in Studien sowohl an Kindern als auch an Erwachsenen beobachtet.

Studie über Knochengesundheit und Gemüse

Wissenschaftler verglichen Serum- und Urin-Biomarker für die Knochengesundheit bei 102 Teilnehmern, die acht Wochen lang entweder 270 Gramm Gemüse pro Tag oder ihre normale Ernährung zu sich nahmen. Bei denjenigen, die mehr Gemüse assen, sanken die Biomarker, die mit einer schlechten Knochengesundheit in Zusammenhang stehen, und die

Knochenphysiologie verbesserte sich stärker als bei denjenigen, die die Kontrolldiät einhielten. Zu den möglichen Mechanismen für die verbesserte Knochengesundheit gehören die Verringerung von Entzündungen und die erhöhte Aufnahme von Vitaminen und Mineralien, die mit dem Gemüsekonsum verbunden sind.

Referenz: Cao JJ, Roemmich JN, Sheng X, Jahns L. Increasing vegetable intake decreases urinary acidity and bone resorption marker in overweight and obese adults: an 8-week randomized controlled trial. J Nutr. 2021;151(11):3413-3420. doi: 10.1093/jn/nxab255

Knochenkiller sind:

- Ungesunde Ernährung
- Nährstoffmangel, auch durch Medikamente
- Cortison
- Chemotherapien
- Immunsuppressiva
- Antibiotika
- viele chemische Substanzen / Drogen
- Bewegungsmangel
- Alkohol

Mit Kalzium, das Sie einnehmen, kann der Körper nicht viel anfangen. Blutgefässe und Gehirn werden verkalkt. Zu viel Kalzium kann zudem Brustkrebs auslösen, resp. fördern.