

# TIEFE KNOCHENDICHTE IM SPORT

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

## Akkurate Messung nur mit DXA möglich

### Gründe

- Unregelmässige Menstruation
- Ungenügende Energiezufuhr
- Ungenügende Kalziumzufuhr
- Vitamin D Mangel
- Geringe Muskelmasse
- Geringe Belastung der Knochen
- Chronische Entzündungen
- Einnahme von Medikamenten
- ...



### Konsequenzen

- Stressfrakturen
- Gelenksverletzungen
- Trainingsausfall
- Leistungsabfall
- Osteoporose
- ...



**Kommt häufiger vor in Sportarten mit tiefer Stossbelastung (d.h. Velofahren, Schwimmen usw.)**

**Ernährungsmassnahmen: Sicherstellen einer ausreichenden Zufuhr an Energie, Protein, Kalzium und Vitamin D (Kalzium & Vit. D evtl. temporär über Supplemente).**