

Gute Lebensmittel bei Osteoporose

Obst

Bananen

Beeren

Grapefruits

Orangen

Pflaumen

Tomaten

Trauben

Gemüse

Artischocken

Brokkoli

Grünkohl

Karotten

Kartoffeln

Löwenzahn

Spinat

Schlechte Lebensmittel bei Osteoporose

Stark salzhaltige Lebensmittel

Rotes Fleisch

Zugesetzter Zucker

Oxalatreiche Lebensmittel

Koffein

Alkohol

