

## 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

