



Ernährung und Vitalstoffe Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

Osteoporose

In Deutschland leiden schätzungsweise 6 bis 8 Millionen Menschen, davon 80 Prozent Frauen, an der Volkskrankheit Osteoporose.

Frauen nach den Wechseljahren, Männer mit nachgewiesenem Testosteronmangel und alte Menschen ab dem 70. Lebensjahr sind besonders gefährdet.

Die Osteoporose ist eine Erkrankung des Skelettsystems, bei der die Masse und Dichte der Knochen abnimmt. Mit der Zeit werden die Knochen porös und brüchig. Besonders bruchgefährdet sind die Wirbelkörper, das Becken und der Oberschenkelhals (Oberschenkelhalsbruch).

Für die Betroffenen bedeutet Osteoporose einen deutlichen Verlust der Lebensqualität bis hin zu lebenslanger Invalidität und Pflegebedürftigkeit.

Osteoporosefördernde Risikofaktoren

- Knochenmasse: Geringe maximale Knochenmasse, die bis zum 30. Lebensjahr aufgebaut wurde
- Ernährung: Hoher Konsum von Alkohol, Kaffee und Kochsalz, viel Fleisch und Phosphat (z.B. Cola, Wurstwaren), Calciumarme und Vitamin-D-arme Ernährung (z.B. wenig Milchprodukte), Milchzuckerintoleranz, Anorexia nervosa
- Erbliche Faktoren (z.B. Frauen, familiäre Disposition)
- Frühe Menopause (Östrogenmangel), Zyklusstörungen
- Bewegungsmangel, Rauchen
- Alter: Fehlernährung, Bewegungsmangel, geringer Aufenthalt im Freien und in der Sonne, wenig Magensäure, abnehmende Nierenfunktion
- Magen-Darm-Erkrankungen (Störungen der Nährstoffaufnahme)
- Arzneimittel: Langfristige Einnahme von Antiepileptika oder Kortison



Besser vorbeugen als behandeln

Die beste Knochenversicherung ist der Aufbau einer möglichst hohen maximalen Knochenmasse in der Kindheit und Jugend, da die Hauptmasse des Knochens im Alter bis zu etwa 20 Jahren gebildet wird.

Bewegung stimuliert den Knochenaufbau

Sport im Kindes- und Jugendalter sorgt für eine hohe Knochendichte. Regelmäßige körperliche Aktivität (Schwimmen, Radfahren) kann Osteoporose vorbeugen und behandeln. Zum Aufbau von Knochenmasse eignen sich vor allem dynamische Sportarten mit hohen Kraftspitzen (z.B. Krafttraining und Muskelaufbautraining).

Vitalstoffe für die Knochengesundheit

Unsere Knochen bilden kein starres Gerüst. Sie werden permanent auf- und abgebaut, woran vor allem die Osteoklasten (Knochenfresszellen) und ihre Gegenspieler, die Osteoblasten (Knochenaufbauzellen), beteiligt sind. Knochenwirksame Mikronährstoffe festigen die Knochen.

Worauf sollte bei der Ernährung geachtet werden?

- Grundlage ist eine ausgewogene Mischkost mit viel frischem Obst, Gemüse (Vitamin K) sowie Vollkornprodukten (B-Vitamine, Magnesium, Spurenelemente)
- Calciumzufuhr: Bereits in jungen Jahren auf regelmäßige Calciumzufuhr (Milchprodukte) achten. Calciumräuber (z.B. Cola) meiden. Eine calciumreiche Spätmahlzeit (z.B. Joghurt). Wenn Sie Milchprodukte nicht vertragen, fragen Sie in der Apotheke nach geeigneten Calciumpräparaten.
- Es sollte wenigstens 1 bis 2 mal pro Woche Seefisch gegessen werden. Seefisch ist nicht nur eine gute Eiweißquelle, sondern auch ein wertvoller Lieferant (z.B. Hering) für Vitamin D und andere Nährstoffe.
- Sojaprodukte enthalten neben pflanzlichem Eiweiß sogenannte Phytoöstrogene (Isoflavonoide), die einen ähnlich günstigen Einfluss auf den Erhalt der Knochenmasse haben wie natürliche Östrogene.
- Untergewicht ist zu vermeiden!



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Calcium

Calcium ist der wichtigste Baustoff unserer Knochen. Die Calciumdosis sollte über den Tag verteilt eingenommen werden. Organische Calciumsalze wie Calciumcitrat werden vom Körper gut verwertet.

Vitamin D

Vitamin D ist sozusagen der Schlüssel, der Calcium die Tür zum Knochen öffnet. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme aus dem Darm und unterstützt den Calciumeinbau in die Knochen. Risikogruppen für Vitamin-D-Mangel sind vor allem junge und ältere Menschen.

Vitamin K

Außer bei der Blutgerinnung spielt Vitamin K eine zentrale Rolle bei dem Aufbau der Knochen. Vitamin K ist an der Aktivierung des Knochenproteins Osteocalcin beteiligt, das die Knochenneubildung anregt.

Eine gute Versorgung mit Vitamin K senkte in einer Studie an über 70.000 Frauen das Risiko für Oberschenkelhalsbrüche um 30 Prozent.

Vitamin C

Vitamin C ist ein unentbehrlicher Cofaktor für die Kollagenbildung. Vitamin-C-Mangel führt zu Störungen im Knochenstoffwechsel und beeinträchtigt zusätzlich die Umwandlung von Vitamin D3 (Colecalciferol) in seine knochenaktivste Form.

Vitamin B6

Auch Vitamin B6 ist für die Kollagenbildung und die Stabilität der Knochen wichtig.

Magnesium

Magnesium hat einen günstigen Einfluss auf die Knochendichte. Bis zu 50 Prozent des Gesamtkörperbestandes an Magnesium befinden sich im Knochen.

Magnesium ist an der Umwandlung von Vitamin D3 in seine mit Abstand knochenaktivste Wirkform, das Calcitriol, beteiligt.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Zink, Mangan und Kupfer

Auch die Spurenelemente Zink, Mangan und Kupfer sind für die Knochengesundheit wichtig. In Kombination mit Calcium dem Knochenabbau effektiver entgegen als alleine

Zur Vorbeugung und Therapie der **Osteoporose** wird täglich eine ausgewogene Nährstoffkombination mit z.B. 600 mg Calcium, 400 I.E. Vitamin D, 120 µg Vitamin K, 200 mg Vitamin C, 200 mg Magnesium, 10 mg Zink, 5 mg Mangan und 1 mg Kupfer empfohlen.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.