Nährstoffe für den Knochen

So beugen Sie der Osteoporose vor

Die Volkskrankheit Osteoporose kann zu Schmerzen und einer beeinträchtigten Lebensqualität führen. Zu den wichtigsten Ursachen zählen Fehl- und Mangelernährung, die aber häufig nicht erkannt werden.

In Deutschland leiden ca. 6 Mill. Menschen an einer Osteoporose. Insgesamt ereignen sich 330.000 osteoporotische Frakturen pro Jahr.

Neben systemischen Erkrankungen, bestimmten Medikamenten, Alkohol, Rauchen, geringer Sonnenexposition und mangelnder Bewegung spielen Fehl- und Mangelernährung bei der Osteoporose

eine entscheidende Rolle. Ca. 55% aller Patienten in der Klinik seien mangelernährt, was im Falle einer stationären Behandlung den Krankenhausaufenthalt verlängere und bei Operationen die Komplikationsrate erhöhe, berichtete Prof. Andreas Nüssler von der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik in Tübingen auf dem Ärztekongress in Stuttgart.

Links: gesunde Knochenstruktur, rechts: osteoporotische Knochenstruktur

Was tun zur Prophylaxe?

Um der Osteoporose vorzubeugen, sollte in Bezug auf die Ernährung auf eine ausreichende Protein- und Kalziumzufuhr geachtet werden. Eine Substitution ist notwendig, wenn mit der Nahrung weniger als 1.000 mg Kalzium täglich aufgenommen werden. Zusätzlich sollte eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D sichergestellt sein. „Die kombinierte Supplementierung von Vitamin D und Kalzium senkt das Frakturrisiko“, so Nüssler. Aber auch ein regelmäßiges Krafttraining sei sinnvoll, um Frakturen zu verhindern.

Dr. med. Peter Stiefelhagen

Hier steht eine Anzeige.