

# Veganer erleiden viel häufiger Knochenbrüche

*Ernährungsmedizin* -- Autor: C. Holzapfel



Wer fix mit dem Rad unterwegs ist, sollte einen Helm tragen – und auch ein Auge auf seine Ernährung haben.

Laut Robert-Koch-Institut ernähren sich in Deutschland 4,3% der Erwachsenen vegetarisch und zwischen 0,1% und 1% vegan. Eine britische Studie deutet nun darauf hin, dass v. a. letztere ihr Risiko für Knochenfrakturen steigern.

Ausgewertet wurden Daten von circa 55.000 Personen aus der EPIC-Oxford-Kohorte. Über den Zeitraum von ca. 18 Jahren traten 3.941 Knochenbrüche auf. Basierend auf Selbstangaben wurden die Studienteilnehmer in vier Ernährungsgruppen eingeteilt:

Fleischesser (unabhängig vom Konsum von Fisch, Milchprodukten oder Eiern), Fischesser („Pescetarier“), Vegetarier und Veganer.

Im Vergleich zu Fleischessern war das Risiko für Hüftfrakturen bei Fischessern um 26% und bei Vegetariern um 25% erhöht. Bei Veganern waren es 131%. Auch für andere Frakturen waren Veganer anfälliger. Bei der Auswertung wurden sozioökonomische Faktoren, Lebensstil und BMI berücksichtigt. In absoluten Zahlen traten über 10 Jahre hinweg bei Pescetariern wie bei Vegetariern 2,9 Hüftfrakturen pro 1.000 Personen auf, bei den Veganern 14,9.

Drei Faktoren fielen bei der Auswertung besonders auf: Ohne Berücksichtigung des BMI wurden die Zusammenhänge statistisch stärker, mit Einbeziehung der Kalzium- und Proteinzufuhr dagegen schwächer.

**Quelle:** Tong TYN, Appleby PN, Armstrong MEG et al. Vegetarian and vegan diets and risks of total and site-specific fractures: results from the prospective EPIC-Oxford study. *BMC Med.* 2020;18:353

## MMW-Kommentar

Die Studie beantwortet weder Fragen nach der Kausalität noch nach einem möglichen Mechanismus. Natürlich ist es naheliegend, dass die Assoziationen auf den niedrigeren BMI sowie auf jene Nährstoffen, die bei einer pflanzenbasierten Kostform oftmals zu kurz kommen, zurückgehen. Andererseits verzehren Vegetarier und Veganer mehr Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse und Ballaststoffe und konsumieren weniger gesättigtes Fett als Fleischesser, was mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Einklang ist.

Die Ergebnisse sollten zunächst nicht überbewertet werden. Sie geben jedoch einen Hinweis darauf, dass auch pflanzliche Ernährungsweisen Nachteile mit sich bringen können. V. a. bei einer veganen Kostform sollte daher die Lebensmittelauswahl gut geplant und bei Bedarf Nährstoffe supplementiert werden. Dies wird auch im 2020 überarbeiteten Positionspapier der DGE zur veganen Kost so empfohlen.

Hier steht eine Anzeige.

 Springer