

# Nutzt Sport bei medikamentös behandelter Osteoporose?

**Metaanalyse** -- Autorin: Dr. Beate Schumacher



Die Kombination einer pharmakologischen Osteoporosetherapie mit körperlichem Training dürfte die Knochendichte stärker verbessern als Medikamente allein. Darauf deutet eine Metaanalyse unter Leitung der Hochschule für Gesundheit in Bochum hin.

Sportliche Aktivitäten wirken sich über die mechanische Belastung positiv auf die Knochendichte aus, zusätzlich schützen sie vor Stürzen und Frakturen. Dies ist durch Studien gut belegt. Wenig untersucht ist dagegen, ob Training auch dann einen Nutzen hat, wenn eine Osteoporose medikamentös therapiert wird. Dieser Frage ist ein deutsch-australisches Forschungsteam in einer Metaanalyse nachgegangen. Die Ergebnisse lassen zwar keine definitiven Aussagen zu, mit Blick auf die Knochendichte ergibt sich

aber ein Trend zugunsten des zusätzlichen Trainings. In die Analyse wurden fünf randomisierte kontrollierte Studien (RCT) einbezogen, in denen Pharmakotherapie (Teriparatid, Alendronat oder Risedronat) plus Sport mit alleiniger Pharmakotherapie verglichen wurde. Beteiligt waren 530 Personen mit Osteopenie oder Osteoporose. Mit Blick auf die Knochendichte erwies sich das zusätzliche Training an vier Lokalisationen – Hüfte, Tibia, Lendenwirbel und Unterarm – als die numerisch überlegene Strategie, wenn auch keine Signifikanz erreicht wurde. Am Oberschenkelhals war kein Effekt festzustellen. Knochenumbaumarker wurden durch das Training nicht beeinflusst. Zu den

Auswirkungen auf Inzidenz und Heilung von Frakturen lagen keine Daten vor. Die Studiengruppe kommt daher zum Schluss, dass der Beweis für den Nutzen von Zusatztraining noch aussteht und größere, gut gemachte RCT erfordert. In der gerade aktualisierten Osteoporose-Leitlinie des Dachverbands Osteologie (DVO) wird Training bzw. die Steigerung körperlicher Aktivität generell zur Behandlung empfohlen. Wichtig sei dabei eine Anpassung an den funktionellen Status, um Risiken zu vermeiden. Noch für dieses Jahr angekündigt ist außerdem eine S3-Leitlinie „Körperliches Training zur Frakturprophylaxe“.

**Quelle:** Schumm AK et al. Osteoporosis International 2023; doi: 10.1007/s00198-023-06829-0

## Limogenuss erhöht Leberkrebsrisiko

**Studie mit rund 100.000 Frauen** -- Wer seinen Durst vorwiegend mit gezuckerten Softdrinks oder Fruchtsaftgetränken löscht, läuft nicht nur Gefahr, Übergewichtig zu werden. Der tägliche Konsum scheint auch mit einem erhöhten Leberkrebsrisiko assoziiert zu sein – zumindest bei Frauen. Von den rund 100.000 Teilnehmerinnen, die in die Studie aufgenommen worden waren, hatten diejenigen, die täglich mindestens ein Glas eines zuckerhaltigen Erfrischungsgetränks getrunken

hatten, ein höheres Risiko, an Leberkrebs zu erkranken (Hazard Ratio [HR] 1,85) oder infolge einer chronischen Lebererkrankung wie Fibrose oder Hepatitis (HR 1,68) zu sterben, als Frauen, die die maximal drei solcher Getränke pro Monat konsumiert hatten. Die Autoren fordern, die Ergebnisse in weiteren Studien zu verifizieren und zu klären, „auf Basis welcher biologischen Prozesse zuckerhaltige Getränke die Lebergesundheit gefährden“.

**Quelle:** Zhao L et al. JAMA 2023; doi: 10.1001/jama.2023.12618

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.