



**09. Dezember 2011**

### **Auch jüngeren Frauen mit Arthritis drohen häufiger Knochenbrüche**

**Berlin** - Frauen mit Rheumatoider Arthritis (RA) haben bereits in einem Alter unter 50 Jahren ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Darauf weist der Bundesverband Deutscher Rheumatologen (BDRh) in Bad Aibling unter Berufung auf eine Studie von Wissenschaftlern der Mayo-Klinik Rochester im US-Staat New York hin. Danach sind insbesondere jüngere Frauen mit RA betroffen. Bisher ging man davon aus, dass vor allem ältere RA-Patienten gefährdet sind, sich in seltenen Fällen sogar schon beim Husten die Knochen brechen können.

Betroffene Frauen sollten sich des Problems bewusst sein und frühzeitig Vorkehrungen treffen, empfiehlt Klaus Krüger vom BDRh. Dazu zähle eine Messung der Knochendichte, um das Osteoporose-Risiko rechtzeitig zu erkennen. "Außerdem ist zur Stärkung der Knochen eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, Kalzium und Sonnenlicht wichtig."

Neben regelmäßiger Bewegung, die zur Stabilität und Festigung der Knochen beitrage, sollte auch auf eine kalziumreiche und phosphatarme Ernährung geachtet werden, empfiehlt der Experte. Dies lasse sich erreichen mit viel Milch und Milchprodukten (Käse, Molke, Joghurt), grünem Gemüse (Broccoli, Grünkohl, Porree), Sesam und Kalziumsalzen. Gleichzeitig sollten möglichst wenig phosphathaltige oder oxalsäurehaltige Lebensmittel verzehrt werden (wie Weißbrot, Wurst, Fleisch, Softdrinks, Schmelzkäse), da diese die Kalziumaufnahme aus dem Darm und Einlagerung in die Knochen verhindern können.