

Verarztet: Kalzium Knochenschwund und Infarkt

Tanja Volz, 03.03.2013 09:00 Uhr



Auch in Milch ist viel Kalzium enthalten.Foto: dpa

Stuttgart - Viele Menschen nehmen jeden Tag eine Kalziumpille oder eine Brausetablette mit Kalzium zum Frühstück ein und sind überzeugt davon, sich etwas Gutes zu tun: Ältere Menschen, vor allem Frauen, wollen sich damit gegen den drohenden Knochenschwund wappnen. Das ist nachvollziehbar, schließlich entwickeln 30 Prozent aller Frauen nach den Wechseljahren eine Osteoporose. Jüngere Menschen meinen, damit ihre Knochen und Muskeln zu stärken und sich fit zu halten. Doch schon seit einiger Zeit kommt Kalzium immer mehr in Verruf – allerdings nur das Kalzium als Nahrungsergänzungsmittel, nicht das natürliche Mineral in der Milch oder im Gemüse.

Der vorbeugende Nutzen derartiger Nahrungsergänzungsmittel wie etwa Kalziumtabletten ist wissenschaftlich schon lange umstritten. Mediziner raten von diesen Produkten ab. Wer sich einigermaßen gesund und ausgewogen ernährt, sich bewegt und nicht ständig trinkt oder raucht, braucht keine zusätzlichen Mineralstoffe. Und Kalzium schon gar nicht, denn überdosiert wird es gefährlich: Zwei fast zeitgleich im Februar publizierte wissenschaftliche Studien zeigen, dass Kalzium in Tablettenform das Risiko für einen Herzinfarkt erhöht.

Erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen

Eine Auswertung der Daten von etwa 390 000 Männern und Frauen aus einer Studienpopulation des amerikanischen Nationalen Gesundheitsinstituts (NIH) über einen Zeitraum von zwölf Jahren ergab, dass die Einnahme von Kalzium ab einer Dosierung von 1000 Milligramm am Tag bei Männern mit einem um 20 Prozent höheren Sterberisiko an kardiovaskulären Erkrankungen verbunden war. Diese Untersuchung wurde online am 4. Februar im Fachmagazin „Journal of the American Medical Association“ veröffentlicht. Eine weitere aktuelle Studie kommt aus Schweden, sie wurde im Fachjournal „British Medical Journal“ publiziert. Dort ergab die Untersuchung von 60 000 Frauen, dass zu viel Kalzium auch bei Frauen das Herzinfarktisiko erhöht, und zwar bei einer täglichen Einnahme von etwa 1400 Milligramm künstlichem Kalzium. Bei geringeren Mengen (zwischen 600 und 1000 Milligramm pro Tag) wurde keine erhöhte Sterblichkeit gefunden. Forscher beider Studien betonen, dass die Infarktgefahr nicht erhöht ist, wenn das Kalzium mit der Nahrung aufgenommen wird.

„Beide Studien zeigen, dass es bei einer Kalziumsupplementierung ab 1000 Milligramm aufwärts pro Tag zu einem erhöhten kardiovaskulären Risiko kommt. Das gilt – solange wir keine weiteren Studien haben – gleichermaßen für Männer und Frauen“, sagt Helmut Schatz, Sprecher der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie. Kalzium sollte man nicht zusätzlich zu sich nehmen, sondern besser nur mit der Nahrung, rät der Endokrinologe aus Bochum.

Natürliches Kalzium schadet nicht

Wie und warum zu viele Kalzium dem Körper schadet, ist noch nicht endgültig geklärt. Forscher vermuten, dass sich durch die täglichen Kalziumpräparate die Konzentration des Stoffes im Blut schnell und vorübergehend erhöht. Diese erhöhten Werte könnten, so vermuten Forscher, dazu führen, dass sich gefährliche Kalkablagerungen, so genannte Plaques, in den Blutgefäßen bilden. Nicht nur ein Herzinfarkt, auch ein Schlaganfall oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen könnten die Folge sein. Nach der Einnahme eines Kalziumpräparats steigt die Konzentration im Blut sehr schnell an. Das passiert nicht, wenn man Kalzium über die Nahrung aufnimmt. Dieses Kalzium gelangt langsam und über den Tag verteilt ins Blut. Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten enthalten, aber auch in Gemüse, wie beispielsweise Brokkoli, Grünkohl, Fenchel oder Lauch. Auch in Nüssen und Hülsenfrüchten kommt das Mineral vor. Wer keinen Kalkfilter zu Hause eingebaut hat, wird auch mit dem Trinkwasser mit Kalzium versorgt. Wer also Milchprodukte meidet, weil er Laktose nicht verträgt, kann sich dennoch über die Nahrung mit genügend Kalzium versorgen.

Der menschliche Körper braucht das Kalzium für feste Knochen und Zähne. Auch die Kommunikation der Zellen untereinander ist ohne Kalzium nicht möglich. Daher haben Mediziner in den vergangenen Jahren vor allem älteren Frauen mit einer Neigung zum Knochenschwund die zusätzliche Einnahme von Kalzium empfohlen, vor allem weil man glaubte, eine Überdosierung schade dem Körper nicht. Nun gilt der Rat: eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung, vor allem an der frischen Luft, sollen Osteoporose vorbeugen. Denn auch Vitamin D stärkt die Knochen, kräftigt die Muskulatur und damit den gesamten Bewegungsapparat – damit kann das Gleichgewicht besser gehalten werden, und man stürzt seltener. Vitamin D kann vom Körper selbst zu einem großen Teil mit Hilfe der Sonne gebildet werden. Experten schätzen, dass 80 Prozent des Vitamins entstehen, wenn die Haut der UV-Strahlung ausgesetzt wird. Mit zunehmendem Alter nimmt zwar die Fähigkeit der Haut ab, Vitamin D zu produzieren, dennoch hilft der tägliche Spaziergang – auch wenn die Sonne im Winter kaum zu sehen ist.