

Endokrinologen warnen vor Kalziemeinnahme in Eigenregie

Dienstag, 26. Februar 2013

Bochum – Die [Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie](#) (DGE) rät, Kalzium nur mit der Nahrung aufzunehmen und nicht ergänzend. „Eine zusätzliche Einnahme von Kalzium zur Vorbeugung einer Osteoporose ist nur dann empfehlenswert, wenn eine ausreichende Kalziumaufnahme über die Nahrung nicht gewährleistet ist, wie es gerade bei älteren Menschen oft der Fall ist“, sagte Helmut Schatz, Mediensprecher der DGE aus Bochum.

Das Mineral Kalzium macht etwa 1,5 Prozent der Masse im menschlichen Organismus aus und ist essenziell für die Festigkeit von Knochen und Zähnen, aber auch wichtig für die Signalweiterleitung innerhalb der Zellen. Kalzium ist insbesondere in Milch und Milchprodukten, einigen Gemüsen und Mineralwässern, aber auch in normalem Trinkwasser enthalten.

Aktuelle Studien veranlassen die DGE jetzt zu ihrer Warnung: So hatte eine amerikanische Untersuchung ein rund 20 Prozent höheren Sterberisiko an kardiovaskulären Erkrankungen für Männer ergeben, wenn diese 1.000 mg Kalzium oder mehr pro Tag zusätzlich einnahmen.

Eine weitere prospektive schwedische Kohortenstudie, die im British Medical Journal veröffentlicht wurde, untersuchte bei mehr als 60.000 Frauen ebenfalls den Zusammenhang von Kalziemeinnahme und Sterblichkeit. Eine hohe tägliche Kalziumaufnahme von mehr als 1.400 mg war mit mehr Todesfällen infolge von Herzinfarkten verbunden.

„Beide Studien zeigen, dass es bei einer Kalziumsupplementierung ab 1.000 mg aufwärts pro Tag zu einem erhöhten kardiovaskulären Risiko kommt. Das gilt – solange wir keine weiteren Studien haben – gleichermaßen für Männer und Frauen“, sagte Schatz und rät: „Kalzium sollte man also nicht zusätzlich zu sich nehmen, sondern besser nur mit der Nahrung. ©

hil/aerzteblatt.de