

## Medizin

# Kalzium-Einnahme erhöht Sterberisiko bei älteren Frauen

Dienstag, 19. Februar 2013

Uppsala – Erst vor wenigen Tagen hatte eine US-Studie eine hohe Zufuhr von Kalzium bei Männern mit einem steigerten Herz-Kreislauf-Risiko in Verbindung gebracht. Jetzt kommt eine Studie aus Schweden im Britischen Ärzteblatt (BMJ 2013; 346: f228) zu einem ähnlichen Ergebnis für Frauen.

Karl Michaëlsson von der Universität Uppsala und Mitarbeiter griffen auf die Daten der Schwedischen Mammographie-Kohorte zurück, die in den Jahren 1987-1990 insgesamt 61.433 Frauen im Alter von über 40 Jahren nach ihren Ernährungsgewohnheiten und der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln befragt hatte. Die daraus berechnete Kalziumzufuhr setzten die Epidemiologen mit den Angaben in den Sterbeurkunden von 11.944 Frauen in Verbindung, die in den folgenden 19 Jahren gestorben sind.

Ergebnis: Frauen, die täglich mehr als 1400 mg Kalzium zu sich nahmen, starben mehr als doppelt so häufig an einer ischämischen Herzkrankheit als Frauen mit einer Zufuhr von 600 bis 1000 mg Kalzium (Hazard Ratio HR 2,14). Auch das kardiovaskuläre Risiko (HR 1,49) und das Gesamtsterberisiko (HR 1,40) waren signifikant erhöht.

Für Frauen, die Kalziumsupplemente (meist 500 mg/die) einnahmen, bestand generell kein erhöhtes Sterberisiko. Die Ausnahme bildeten allerdings Frauen, die über die Diät bereits mehr als 1.400 mg Kalzium zu sich genommen hatten. Die unnötige Doppelzufuhr hatte ein 2,57-fach erhöhtes Gesamtsterberisiko zur Folge.

Michaëlsson rät deshalb dazu, die Einnahme von Supplementen vom Nachweis eines Kalziummangels abhängig zu machen, der allerdings in der schwedischen Kohorte nicht sehr häufig war. Kalzium ist vor allen in Milch und Milchprodukte enthalten. Auch einige Gemüsearten wie Grünkohl, Spinat und Brokkoli sind kalziumhaltig, ebenso Nüsse und Soja-Produkte.

Zu ähnlichen Ergebnisse wie Michaëlsson war kürzlich Qian Xiao vom US-National Cancer Institute in Bethesda/Maryland in einer Analyse der Diet and Health Study gekommen. Auch hier war das Sterberisiko an kardialen Erkrankungen ab einer Zufuhr von mehr als 1.500 mg täglich erhöht. Das Risiko war in der Studie allerdings auf Männer beschränkt. Für Frauen konnte Xiao kein erhöhtes Risiko nachweisen. © rme/aerzteblatt.de