



## **Untergewicht führt bei Osteoporose eher zu Knochenbrüchen**

Dash / Shutterstock

Zu wenig Körpergewicht führt bei Knochenschwund (Osteoporose) eher zu Knochenbrüchen. "Schlanken Frauen fehlen über den Knochen oft die Polster, welche die Wucht des Aufpralls abfangen", erklärt Professor Helmut Schatz von der "Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie" (DGE) in Altdorf. Eine große internationale Studie, die "Global Longitudinal Study of Osteoporosis in Women", zeigt jetzt: Fettpolster auf der Hüfte gewähren einen gewissen Schutz - etwa vor einem Oberschenkelhalsbruch. Auch die Körpergröße hat Einfluss auf das Knochenbruchrisiko. "Bei Oberarm-, Schulter- und Schlüsselbeinbrüchen zeigte sich, dass das Risiko mit einer höheren Körpergröße - anders als eigentlich erwartet - abnahm", sagt Professor Johannes Pfeilschifter aus Essen.

Optimal zur Vermeidung von Knochenbrüchen scheint ein Normalgewicht zu sein. Osteoporose-Experten von der "International Osteoporosis Foundation" (IOF) raten Frauen nach der Menopause dazu, selbst aktiv Maßnahmen zum Schutz vor Knochenbrüchen zu ergreifen. Dazu gehöre es, sich drei- bis viermal pro Woche mindestens 30 Minuten - auch draußen - zu bewegen. Denn Sonnenstrahlung versorgt den Körper mit Vitamin D, das wichtig für die Knochen ist. Die Ernährung muss genügend Kalzium und Eiweiß enthalten. Der vermehrte Proteinbedarf kann durch Früchte und Gemüse ausgeglichen werden. Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum empfehlen die Experten, möglichst ganz zu vermeiden. In Deutschland sind über sechs Millionen Patienten von Knochenschwund betroffen. Jährlich erkranken rund 885.000 Menschen neu. Vor allen Frauen in und nach den Wechseljahren sind betroffen. Eine Knochendichtemessung und eine "Fraktur-Risiko-Prüfung" sind zu diesem Zeitpunkt sinnvoll. Jeder zweite Betroffene erleidet innerhalb von vier Jahren mindestens einen Knochenbruch.

Quelle: Medical Press

28.10.13