

aerzteblatt.de

Drei-Punkte-Plan gegen Osteoporose

20. Oktober 2014

Berlin - Einen Drei-Punkte-Plan für starke Knochen hat die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) zum heutigen Welt-Osteoporosetages heraus-gegeben. "Osteoporose ist ein schleichender Prozess und erstreckt sich über viele Jahre - bei vielen wird die Krankheit erst erkannt, wenn es bereits zu einem Knochenbruch gekommen ist", sagte Andreas Roth von der DGOU und Vorstands-mitglied des Dachverbandes Osteologie (DVO).

Milch ist verlässlicher Kalzium-Lieferant

Wichtig sei zunächst eine gesunde und kalziumreiche Ernährung. Milch ist laut der Fachgesellschaft ein verlässlicher Kalzium-Lieferant zur Entwicklung fester Knochen. Deshalb sollten schon Eltern darauf achten, dass ihre Kinder ausreichend Milchprodukte zu sich nehmen. Auch kalziumreiche Mineralwasser, Gemüse wie Brokkoli, Fenchel und Grünkohl sowie Nüsse oder Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie helfen, den Kalzium-haushalt zu optimieren. Als Kalziumgegner gelten laut der DGOU radikale Diäten: Die Kalziumzufuhr ist dabei unzureichend und der Knochenstoffwechsel wird gestört. Außerdem greife zu viel Phosphor die Knochen an. Dieser ist zum Beispiel in Cola, Schokolade oder gerösteten Erdnüssen enthalten.

Mindestens eine halbe Stunde täglich Tageslichtzufuhr

Wichtig sei zweitens ausreichend Vitamin D. Dieses wird vom Körper bei einer ausreichenden Lichtzufuhr auf die Haut selbst gebildet und hilft dem Körper, das Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen und für den Körper nutzbar zu machen. Menschen mit einer geringen Sonnenlichtexposition sollten den Vitamin-D-Haushalt laut der DGOU mit der Einnahme von 800 bis 1.000 Einheiten Vitamin D unterstützen. "Generell gilt jedoch, mindestens eine halbe Stunde täglich an der frischen Luft bei Sonneneinstrahlung auf Gesicht und Hände zu verbringen", hieß es aus der Fachgesellschaft.

Krafttraining, Gymnastik und Schwimmen wichtig

Drittens fördere Sport den Knochenstoffwechsel. Zusätzlich stärke er die Muskulatur, was zur Entlastung der gefährdeten Knochen beitrage. Krafttraining, Gymnastik und Schwimmen bauten vor allem in jungen Jahren viel Knochenmasse auf. Bei älteren Menschen empfehlen die Orthopäden und Unfallchirurgen neben Schwimmen und Gymnastik auch Walking und Wandern. "Insbesondere Nordic Walking erhöht die Gangsicherheit und vermindert die Sturzgefahr im Alter", erläuterte die Fachgesellschaft.

In Deutschland leben insgesamt 6,3 Millionen Menschen mit Osteoporose, 1,1 Millionen von ihnen sind Männer. Osteoporose wird wegen des steigenden Durchschnittsalters der Bevölkerung vermutlich weiter zunehmen. So wurden im vergangenen Jahr in Nordrhein-Westfalen beispielsweise 14.000 Menschen wegen der als Knochenschwund bezeichneten Krankheit stationär aufgenommen. Das sind 2,6 Prozent mehr als im Jahr davor und 22,4 Prozent mehr als 2006, teilte das Statistische Landesamt mit.

© hil/aerzteblatt.de