

nachrichten.at

Montag, 12. Jänner 2015, 11:34 Uhr

Osteoporose: Nur Prävention hilft

Sport und gesunde Ernährung in der Kindheit und Jugend zahlen sich aus: Eine möglichst starke Knochenmasse ist die wichtigste Vorbeugung gegen osteoporotische Frakturen im Alter, erklärten Experten anlässlich des 13. Wiener Osteoporose-Tags am 30. Oktober. Besonderes Augenmerk muss auf Osteoporose-Patienten mit Diabetes gelegt werden, berichtet die Austria Presse Agentur (APA).

An der Volkskrankheit Osteoporose, auch „Knochenschwund“ genannt, leiden vor allem ältere Frauen, aber auch Männer und junge Menschen können betroffen sein. Bis zum 30. Lebensjahr wird die maximale Knochenmasse aufgebaut – ab dann gilt es nur mehr, den Bestand aufrechtzuerhalten. Regelmäßiges Training im Erwachsenenalter erhält den dichten Knochen und beugt dem Muskelabbau und somit späterem Sturzrisiko vor.

Trainieren und Ernährung

Auch für Osteoporose-Patienten ist verordnetes Trainieren unter Aufsicht wichtiger Teil der Therapie. „Einen Effekt hat es aber nur bei der richtigen, kalziumreichen, Ernährung“, erklärt die Onkologie-Spezialistin Dr. Irene Kühner, Assistenz-Professorin an der MedUni Wien. Durch „Schlankheitswahn“ und „Kalziumräuber“ wie Fast Food würden bereits junge Menschen zu wenig von dem wichtigen Mineralstoff aufnehmen. Eine ebenso wichtige Rolle spielt der Hormonhaushalt, im besonderen Vitamin D.

Besondere Vorsicht bei Diabetes

Zu besonderer Achtsamkeit raten die Experten bei Osteoporose-Patienten mit Diabetes mellitus, denn Zuckerkrankte erleiden besonders häufig Knochenbrüche. Während ihre Knochendichte oftmals keine Auffälligkeiten zeige, würde die äußere Schale des diabetischen Knochens eine Art Löchrigkeit entwickeln. Diabetespatienten hätten zudem einen besonders trägen Knochenstoffwechsel. „Eine Knochendichtemessung alleine ergibt jedenfalls ein fälschlicherweise niedriges Frakturrisiko“, warnt die Radiologin Dr. Janina Patsch von der MedUni Wien.

Vermerk im Arztbrief

Einig waren sich die Experten, dass neue Leitlinien zur Entlassung bei Knochenbruchpatienten notwendig seien. „Stellt der Radiologe eine osteoporotische Fraktur fest, muss sich diese Erkenntnis samt dem Hinweis, dass eine Abklärung und eventuell Therapie erforderlich ist, auch im Patientenbrief wiederfinden“, erklärte Dr. Elisabeth Preisinger, Institutsvorstand am Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Krankenhaus Hietzing.

Mag. Christian Boukal / APA - Dezember 2014
