

Mittwoch, 25. Mai 2011

Diät: Kalzium kann Osteoporose nicht vorbeugen

Uppsala – Eine kalziumreiche Kost allein hat im Alter wahrscheinlich keine vorbeugende Wirkung gegen die Osteoporose. Eine prospektiven Kohortenstudie im Britischen Ärzteblatt (BMJ 2011; 342: d14739) ermittelte für eine hohe Kalziumaufnahme sogar einen tendenziellen Anstieg des Knochenbruchrisikos.

Eva Warensjö von der Universität Uppsala hat die Daten zu 61.433 Teilnehmerinnen der schwedischen Mammographie-Studie ausgewertet. Diese hatten neben der Einladung zur Krebsfrüherkennung auch einen Fragebogen zu ihren Lebensgewohnheiten und der Einnahme von Supplementen ausgefüllt.

Die daraus berechnete Kalziumzufuhr setzte die Orthopädin mit der späteren Rate von Knochenbrüchen in Beziehung, was wegen der zentralen Identifikationsnummer der Einwohner in Schweden leicht möglich ist.

Immerhin 24 Prozent aller Teilnehmerinnen erlitten in den 19 Jahren der Nachbeobachtung eine Fraktur. Bei 6 Prozent war dies eine Hüftfraktur. Warensjö fand eine U-förmige Kurve mit dem niedrigsten Knochenbruchrisiko bei einer täglichen Zufuhr von etwa 700 mg Kalzium am Tag. Das ist deutlich weniger als derzeit in Skandinavien (800 mg), den USA (1.200 mg) oder Australien (1.300 mg) als tägliche Zufuhr empfohlen wird.

Das Knochenbruchrisiko war nicht nur bei Frauen erhöht, die weniger als 700 mg/die Kalzium pro Tag zu sich nahmen. Auch im obersten Quintil der Zufuhr (über 1.137 mg/die) erkrankten die Frauen zu 19 Prozent häufiger an einer Hüftfraktur. Dieses letzte Ergebnis sollte nach Ansicht der Autorin nicht überbewertet werden. Die Ergebnisse zeigen jedoch erneut, dass aus dem Rückgang der Knochenmineraldichte im osteoporotischen Knochen nicht automatisch auf eine Wirksamkeit einer Substitution geschlossen werden darf.

Bei einer unkritischen Einnahme von Supplementen gelangt das Mineral möglicherweise nicht an den gewünschten Ort. Schlimmstenfalls wird es in den Wänden der Blutgefäße eingelagert. Erst kürzlich war eine Auswertung der Women's Health Initiative zu dem Schluss gekommen, dass die Einnahme von Kalziumsupplementen das Herzinfarkttrisiko erhöhen könnte (BMJ 2011; 342: d2040).

Der Schlüssel zum Erfolg einer Kalziumsupplementierung könnte die gleichzeitige Therapie mit Vitamin D sein. Das Hormon könnte dafür sorgen, dass das Mineral seinen Zielort erreicht. Die gleichzeitige Gabe von Kalzium plus Vitamin D gilt heute als Begleittherapie zu der Behandlung mit Bisphosphonaten als evidenzbasiert. Studien haben gezeigt, dass die Gesamtsterblichkeit sinkt, ohne dass es einem vermehrten Auftreten kardiovaskulärer Endpunkte kommt./rme © rme/aerzteblatt.de