

Osteoporose und Knochenbrüche

Dieser Text wurde veröffentlicht am 15.12.2008 um 16:27 Uhr von Zentrum der Gesundheit, Gesellschaft für Ernährungsheilkunde

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der sich die Knochendichte verringert und somit die Anfälligkeit für Knochenbrüche erhöht. Hüftfrakturen zählen zu den schlimmsten Auswirkungen von Osteoporose. Betroffene Patienten müssen ins Krankenhaus eingewiesen werden und können danach oft nicht mehr für sich selbst sorgen und müssen ins Altenheim.

Hohe Sterberate bei Knochenbrüchen

Dr. Richard M. Dell, orthopädischer Chirurg am Kaiser Permanente Bellflower Medical Center, hat festgestellt, dass mehr Menschen an osteoporosebedingten Brüchen sterben, als an Brust- und Gebärmutterhalskrebs zusammen. Neueste Forschungen, die von Dr. Dell geleitet wurden, kamen zu dem Ergebnis, dass geeignete Maßnahmen, die die Knochengesundheit fördern, die Häufigkeit von Hüftfrakturen bei Risikopatienten um ca. 37% reduzieren können.

Osteoporose und Hüftbrüche

In Amerika leben ungefähr 10 Millionen Menschen, die an [Osteoporose](#) leiden. Bei weiteren 18 Millionen Amerikanern wird Osteopenie, also eine Minderung der Knochendichte, diagnostiziert. Osteopenie wird als Vorstufe der Osteoporose angesehen. Über 80 % der amerikanischen Osteoporosepatienten sind Frauen.

Im Allgemeinen kann Osteoporose Menschen in jedem Alter treffen. Die [National Osteoporosis Foundation](#) hat festgestellt, dass das Osteoporoseproblem mittlerweile epidemische Ausmaße angenommen hat.

Jedes Jahr, kommt es in Amerika zu mehr als 300.000 Hüftbrüchen. Hüftbrüche sind gravierender als sie sich im ersten Moment anhören. Ungefähr ein Viertel derjenigen, die solch eine Fraktur erleiden, enden in einem Pflegeheim, während die Hälfte der Patienten ihre gewohnte Leistungsfähigkeit nicht mehr wiedererlangt. Noch erschreckender ist die Tatsache, dass 25 % der Patienten, die eine Hüftfraktur erleiden, innerhalb eines Jahres sterben.

Frakturen wurden deutlich gesenkt

Die Studie untersuchte innerhalb von 5 Jahren mehr als 625.000 Personen, die über 50 Jahre alt waren. Die Teilnehmer, zu denen Frauen und Männer gehörten, kamen aus Südkalifornien und wiesen bestimmte Risikofaktoren für Osteoporose und/oder Hüftfrakturen auf.

Diese Studie ist die größte dieser Art und wurde im [Journal of Bone & Joint Surgery](#) veröffentlicht. Sie kam zu dem Ergebnis, dass mit einigen einfachen Maßnahmen die Häufigkeit von Hüftfrakturen deutlich reduziert werden kann.

Dr. Dell vertritt die Meinung, dass es möglich ist, die Häufigkeit von Hüftfrakturen um mindestens 25% zu senken, wenn die orthopädischen Chirurgen eine aktivere Rolle im Behandlungsprogramm einnehmen würden. Er empfindet die Auffassung, dass nichts getan werden kann, um Osteoporose zu verhindern bzw. zu behandeln, als falsch.

Maßnahmen

Es gibt einfache Möglichkeiten, die jeder Einzelne vornehmen kann, um das eigene Risiko zu verringern:

- Regelmäßige sportliche Betätigung, wie z.B. Walking, schützt vor Knochenschwund
- Das Rauchen sollte aufgegeben werden, da Rauchen zu einem verstärkten Knochenabbau führt
- Eine ausreichende [Calcium](#)- und [Vitamin-D](#)-Versorgung ist ebenfalls sehr wichtig.

Studien haben gezeigt, dass Calcium bei der Verhinderung von Osteoporose helfen kann. Außerdem verbessern [Omega-3 Fette](#) die Calciumaufnahme und helfen bei der Knochenbildung.