



Osteoporose – Die wichtigsten Fakten

Osteoporose ist eine häufige Erkrankung. Sie tritt vor allem bei älteren Frauen in der Menopause auf, da während der Wechseljahre der Östrogenspiegel sinkt und es zu einem erhöhten Mineralsalzverlust im Knochen kommt. Ein ausgeglichener Blutöstrogenspiegel ist wesentlich für den Knochenstoffwechsel und verhindert einen übermäßigen Mineralstoffverlust und Knochenabbau. Mit zunehmendem Alter nimmt bei Frauen, aber auch bei Männern, die Knochensubstanz ab, so dass bei beiden Geschlechtern das Osteoporoserisiko zunimmt. Eine unausgewogene Ernährung mit einem Mangel an Kalzium und anderen Mineralien, die Einnahme verschiedener Medikamente wie Cortison oder verschiedene hormonelle Störungen wie eine Schilddrüsenüberfunktion können die Osteoporose begünstigen. Zusätzliche Risikofaktoren sind Rauchen, Alkohol, Untergewicht sowie körperliche Inaktivität. Die Osteoporose ist sowohl durch eine Verminderung der Knochenmasse, des Mineralstoffgehaltes als auch der Knochenstruktur des gesamten Skelettes gekennzeichnet. Die Knochen sind insgesamt zerbrechlicher und eine falsche Bewegung oder ein ungünstiger Sturz kann deswegen schnell zu einem Knochenbruch führen. Häufig betroffen sind dabei die Wirbelsäule, sowie Hüft- und Handgelenk. Typische Symptome einer Osteoporose sind Rückenschmerzen, Verminderung der Körpergröße, ein zunehmender Rundrücken und im weiteren Verlauf eine Abnahme der Beweglichkeit. Die Diagnostik der Osteoporose erfolgt heute durch ein spezialisiertes Aertzeteam unter Zuhilfenahme verschiedener Messverfahren (Osteoporoseabklärung).

Zur Vorbeugung und Therapie ist die ausreichende Kalziumzufuhr sehr wichtig. Kalzium verhindert bei Osteoporose den Knochenabbau vor allem in der Knochenwand (Kortikalis). Es wird gemeinsam mit Vitamin D gegeben, da es die Aufnahme von Kalzium und die Mineralisation fördert (z.B. Calcimagon®). Die Gabe von Östrogen- und Gestagenpräparaten wird bei Frauen nach den Wechseljahren eingesetzt, weil sie die Aktivität der knochenabbauenden Zellen (Osteoklasten) hemmen. Bei manifester Osteoporose haben sich Bisphosphonate (Fosamax®) als weitere Standardtherapie etabliert. Der Haupteffekt ist die Verminderung der Aktivität knochenabbauender Zellen (Osteoklasten). Bei Schmerzen kann Calcitonin, unter die Haut gespritzt oder als Nasenspray, helfen, denn es wirkt ebenfalls der Knochenresorption entgegen. Zur Vorbeugung der Osteoporose empfiehlt sich regelmäßige körperliche Aktivität wie Gymnastik, Walken, Joggen oder Schwimmen, denn regelmäßige Bewegung vermindert den Knochenabbau. Vorbeugung und gesunde, kalziumreiche Ernährung ist sehr wichtig, um die Knochenmasse möglichst lange zu erhalten. Kalzium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe im Knochenstoffwechsel und sollte immer ausreichend mit der Nahrung aufgenommen werden. Kalziumreich sind z.B. Käse, Sojabohnen, Grünkohl, Milch, Joghurt und Quark, Fenchel, Brokkoli, Orangen, Getreide und Leinsamen. Phosphorreiche Ernährung wie Fleisch- und Wurstwaren und Fertigprodukte sowie CocaCola®-light können die Aufnahme von Mineralstoffen, insbesondere Kalzium behindern und Osteoporose begünstigen. Wenn nicht regelmäßig Milchprodukte verzehrt werden oder z.B. eine Laktose- und Milcheiweißunverträglichkeit vorliegt, sollte Kalzium als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Magnesium stärkt ebenfalls den Knochenaufbau und ist vor allem in Sojamehl, Reis, Weizenkleie, Sonnenblumenkerne, Vollkornbrot, Linsen, Nüssen sowie in dunkler Schokolade enthalten.

Mangan in Hafer- und Getreideflocken sowie Nüssen, Naturreis, Bohnen und schwarzem Tee kann einen Knochenabbau vermindern. Bor stimuliert die Östrogenproduktion und ist in Sojabohnen, Pflaumen, Rosinen und Nüssen sowie Rotwein enthalten. Die Vitamine A, C, D und K sind ebenso wichtig für den Knochenstoffwechsel und sollten ausreichend aufgenommen werden. Vitamin-A-reich ist Leber, Ei, Vollmilch, Lebertran. Vitamin C ist in frischem Obst und Gemüse, besonders Brokkoli, Zitrusfrüchten, Papaya, Paprika und Kartoffeln enthalten. Vitamin K-reich sind Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Leber, grüner Salat sowie Eier. Fette Fische wie Lachs und Thunfisch sowie Leber und Eier enthalten viel Vitamin D. Grundsätzlich empfiehlt sich eine gesunde und ausgewogene Ernährung, reich an basischen Obst und Gemüse. Phosphorreiche Nahrungsmittel wie Fleisch und Wurstwaren, Fertigprodukte, aber auch Softgetränke können die Kalziumaufnahme hemmen und sollten wegen des negativen Einflusses auf den Knochenstoffwechsel gemieden werden. Ein hoher Verzehr an leeren Kohlenhydraten, z.B. Weißmehlprodukte, Zucker und Süßigkeiten sowie viel Eiweiß und Fett vermindert die Kalziumaufnahme und sollte deswegen eingeschränkt werden. Außerdem kann ein übermäßiger Genuss von Alkohol und Koffein in Form von Kaffee die Knochenbildung beeinträchtigen. Wenn eine Osteoporose vorliegt, können hoch dosierte Mineral- und Vitaminpräparate das Fortschreiten des Knochenverlustes und auch die Beschwerden bessern. Es empfiehlt sich hier in Absprache mit dem behandelnden Arzt eine zusätzliche Einnahme von Kalzium 1-1,5 Gramm, Magnesium 500 mg, Vitamin C 1 Gramm und Vitamin D 10-20 ug sowie einem Multimineralpräparat, das reich an Zink, Kupfer und Mangan ist.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Dr.med. Rolf F. Oetiker

Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates

Hünenbergerstrasse 8

CH-6330 Cham / Zug

+41 41 781 49 49 Tel

+41 41 781 56 56 Fax

info@orthozentrum.ch