

Knochenbruch im Alter verhindern

Osteoporoseprävention beginnt im Jugendalter

Die Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz legt Fakten auf den Tisch: «Jede dritte Frau über 50 erleidet heute einen Knochenbruch wegen Osteoporose. Auch schon jeder siebte Mann über 50 leidet unter Osteoporose. Für ältere Menschen ist die Krankheit einer der häufigsten Gründe für die Aufgabe ihres selbstständigen Lebens.» Dennoch haben wir vieles

in der Hand: Nach den heutigen Erkenntnissen ist unser Lifestyle mit Fastfood, grossen Mengen an Softdrinks, Kaffee, Alkohol und Nikotin sowie wenig Bewegung und Aufenthalt im Freien ab Kindesalter «knochenungesund». Wer sich und seinen Kindern Gutes tun will, kann sich aber vor Knochenschwund schützen.

Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Krankheit, bei der die Knochen unbemerkt porös und brüchig geworden sind und damit ein starker Verlust an Knochenmasse eingetreten ist. Zunächst hat man keine Beschwerden. Wie ein heimlicher Dieb baut Osteoporose die Knochenmasse so weit ab, dass es zur ersten Knochenfraktur kommt. Ein Bruch des Unterarms kann auf eine Osteoporose hindeuten, die dann oft schon fortgeschritten ist. Wird sie nicht entdeckt und behandelt, folgen Brüche an den Wirbeln. Diese können sehr schmerzhaft sein und zu einer Verringerung der Körpergrösse und einer Verkrümmung der Wirbelsäule («Witwenbuckel») führen. Ein Oberschenkelhalsbruch, durch einen Sturz bei meist alten Menschen, ist die schwerwiegendste Folge und führt häufig zu bleibender Behinderung und sogar zum Tod.

Die häufigsten osteoporotischen Frakturen

Am häufigsten kommen Unterarm-, Wirbelkörper- und Schenkelhalsbrüche vor. Die Handgelenksfrakturen ereignen sich typischerweise bei Frauen kurz nach der Menopause bei einem Sturz auf die ausgestreckte Hand. Die Wirbelkörperfrakturen erscheinen häufig bei etwa 65-Jährigen in der Regel ohne offensichtlichen Sturz. Die Schenkelhalsfrakturen treten gewöhnlich bei älteren Menschen auf. Weitere osteoporotische Brüche



Viel Bewegung im Freien und eine ausgewogene Ernährung – möglichst ohne Softdrinks und Fastfood – sind das A und O für starke Knochen.

kommen im Beckenbereich, an den Rippen, an der Schulter, am Bein und am Sprunggelenk vor – je älter frau oder man ist, umso häufiger. Für viele Menschen bedeutet die Krankheit, die immer wieder zu Frakturen führt, ein Leben mit Schmerzen, Verlust der Beweglichkeit und Vereinsamung, weil sie immer seltener aus dem Haus kommen.

Vorbeugung: den «Sparstrumpf für kräftige Knochen» füllen

Die Knochenmasse wird im Jugend- bis frühen Erwachsenenalter aufgebaut, bis im Alter von 20 bis 30 Jahren die grösste Knochenmasse erreicht ist. Ist wegen erblicher Belastung, bestimmter Krankheiten, vor allem aber auch ungünstiger Lebensweise dieser «Sparstrumpf an Knochenmasse» sehr «dünn», droht im späteren Leben eine hohe Gefährdung für Osteoporose und Knochenbrüche.

Vielfach haben wir es mit unserer Lebensweise in der Hand, den «Sparstrumpf für kräftige Knochen zu füllen und gefüllt zu halten»: Es geht darum, für kalziumreiche Nahrung (vor allem Milchprodukte, Mineralwasser, Gemüse), ausreichend Vitamin D (auf natürliche Weise durch Sonnenlicht/Aufenthalt im Freien «erhältlich») und genügend Bewegung zu sorgen.

Ein Mangel an diesen drei Elementen ist knochenschädlich. Wenn dazu noch geraucht wird und Alkohol und Softdrinks (Cola-Getränke) in hohen Mengen konsumiert werden, nimmt die Knochenmasse ab, und die Anfälligkeit für Osteoporose nach den Wechseljahren, wenn bislang schützende Hormone wegfallen, wird hoch.

Fastfood und Softdrinks sind Kalziumräuber!

Fertiggerichte, Cola-Getränke und Süssigkeiten enthalten sehr hohe Anteile an Zucker, Protein, Fett, Salz und Phosphat, welche den Körper übersäuern und zu einer vermehrten Kalziumausscheidung führen, vor allem, wenn dazu noch viel Kaffee (bzw. koffeinreiche Getränke) getrunken wird. Alkohol in grösseren Mengen ist für die knochenbauenden Zellen

Für mehr Knochengesundheit sorgen

Im Kindes- und Jugendalter mit:

- genügend Kalzium:
Kinder zirka 800 mg/Tag, Jugendliche 1200 mg/Tag
- genügend körperlicher Aktivität im Freien
- Risiko:
 - zu niedriges Körpergewicht,
 - v. a. Magersucht
 - Nikotin- und Alkoholkonsum
 - Verlust der Regelblutung
 - hormonelle Störungen und bestimmte Krankheiten

Im mittleren Lebensabschnitt mit:

- genügend Kalzium:
zirka 1000 mg/Tag, Schwangere/Stillende zirka 1200 mg/Tag
- genügend körperlicher Aktivität, v.a. im Freien (Vitamin D) (zügiges Gehen, Jogging, Gymnastik zur Förderung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit)
- Achtung Risiko: s.o.

Im Menopausenalter (ca. 50 bis 75 Jahre) mit:

- genügend Kalzium/Vitamin D:
bei Einnahme von Hormonen 1000 mg/Tag, sonst zirka 1500 mg/Tag, meist mit Vitamin-D-Zusatz
- genügend körperliche Aktivität, v.a. im Freien (zügiges Gehen, Jogging, Gymnastik zur Förderung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit)
- Achtung Risiko: s.o.

Im Alter über 75 Jahre mit:

- genügend Kalzium:
bei Einnahme von Hormonen 1000 mg/Tag, sonst zirka 1500 mg/Tag
- Vitamin-D-Zusatz
- ausgeglichene Ernährung
- adäquate Bewegung und Sturzprophylaxe

Diese Seiten dürfen mit Genehmigung des Verlags kopiert und an die Patientinnen weitergereicht werden.

toxisch. Der Konsum sollte sich also unbedingt in Grenzen halten.

Eine ausreichende Kalziumversorgung ist besonders für strenge Vegetarier sehr schwierig. Für Kinder sowie während der Schwangerschaft und Stillzeit ist die vegetarische Kost nicht ausreichend.

Raucherinnen kommen übrigens zwei Jahre früher in die Menopause und verlieren doppelt so viel Knochenmasse wie Nichtraucherinnen.

Mehr Infos

Die Organisation für Patientinnen «donna mobile» gibt weitere zuverlässige Auskünfte zur Krankheit Osteoporose, zu Risiko, Prävention und Behandlung und vermittelt praktische Hilfen im Alltag. Ein Team von Ärzten, Physiotherapeuten und

«donna mobile»

Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz
Postfach 270
3000 Bern 7
Tel. 031-312 45 55
E-Mail: donnamobile@donna.ch
Osteoporose-Helpline: 0848-80 50 88
Internet: www.donnamobile.ch

Ernährungsfachleuten steht für die fachliche Unterstützung zur Verfügung. Per Internet kann auch ein Selbsttest zur ersten Einschätzung des individuellen Osteoporoserisikos erfolgen.

bir