

Osteoporose ist nicht nur Frauensache

Männer haben grössere und stabilere Knochen als Frauen. Dennoch erleidet jeder fünfte Mann über 50 eine osteoporotische Fraktur. Die gesundheitlichen Folgen davon sind meist schwerwiegender, weshalb auch für Männer Prävention bedeutend ist.

Osteoporose ist eine chronische Skeletterkrankung, bei der sich allmählich Knochensubstanz abbaut und der Feinbau des Knochens verschlechtert. Beides führt dazu, dass der Knochen



Osteoporose: auch für Männer gelten Präventionsempfehlungen.

porös und instabil wird. Es kommt folglich, selbst bei normalen Belastungen, schneller zu Knochenbrüchen. Osteoporose wird immer noch als typische Frauenkrankheit angesehen, denn Frauen sind viel häufiger betroffen, als ihr männlicher Artgenosse. Weltweit erleidet jede dritte Frau über 50 Jahre einen durch Osteoporose verursachten Knochenbruch. Schuld sind vor allem die Wechseljahre. Der abrupte Mangel an Östrogen und Gestagen führt zu einem raschen Abbau der Knochenmasse. Folglich geht es der Frau ab dem 40. Lebensjahr an die «Substanz». Bis zum 70.

Geburtstag hat sie durch die Hormonumstellung ca. 40 % ihrer Knochenmasse eingebüsst. Beim Mann sind es im gleichen Zeitraum gerade mal 12 %. Dennoch, auch die Herren der Schöpfung müssen sich warm anziehen, denn sie sind gegen Osteoporose nicht so resistent wie bisher angenommen. Die Wahrscheinlichkeit für einen Mann über 50 Jahre, Osteoporose zu bekommen, ist sogar grösser als an Prostatakrebs zu erkranken. Zwar sind Männer bezüglich Körperbau das starke Geschlecht, denn sie haben die grösseren und stabileren Knochen, doch auch sie werden mit zunehmendem Alter «gebrechlicher». Statistisch gesehen wird jeder fünfte Mann über 50 Jahre im Laufe seiner verbleibenden Lebenszeit eine osteoporotische Fraktur erleiden. Und hat «Mann» schon einmal einen Bruch erlitten, sind die Folgen für seine Gesundheit meist schwerwiegender als für die Frau, denn seine Sterblichkeit ist um das 3,5-Fache erhöht, ihre nur um den Faktor 2,4.

Während die Frau überwiegend an der häufiger vorkommenden, primären, Osteoporose erkrankt, ist es beim Mann die sekundäre Form. Das heisst, in über 50 % der Fälle liegt die Ursache für die Entwicklung einer Osteoporose beim Mann an einer anderen Erkrankung. Besonders häufig sind hormonelle Störungen wie ein zu niedriger Testosteronspiegel (Hypogonadismus), erhöhte Cortisolwerte (Cushing-Syndrom) oder eine Schilddrüsenüberfunktion



für den stärkeren Knochenabbau verantwortlich. Ebenso können Nährstoffdefizite durch Laktoseintoleranz, entzündliche Darmerkrankungen sowie exzessiver Alkohol- und Tabakkonsum die Ausbildung der männlichen Osteoporose begünstigen. Aber auch systemische Erkrankungen wie die Rheumatoide Arthritis sowie Medikamente zur Behandlung solcher und anderer Erkrankungen können den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen.

Was kann Mann tun?

Egal ob Mann oder Frau, für beide Geschlechter gilt: Osteoporose erst gar nicht entstehen lassen! Prävention beginnt bereits im Kindesalter. Im Wachstum bauen wir Knochenmasse auf und erreichen bis zum 30. Lebensjahr ein Maximum. Danach wird abgebaut, das heisst, wir büssen ca. 0,3 bis 0,5 % unserer Knochenmasse pro Jahr ein. Wer es bis dahin nicht geschafft hat, seine genetisch mögliche maximale Knochenmasse (peak bone mass: PBM) aufzubauen, ist im Alter einem erhöhtem Osteoporoserisiko ausgesetzt.

Kalzium – vor allem aus Milch!

Eine kalziumreiche Ernährung unterstützt den Knochenaufbau und das Erreichen einer PBM während des Wachstums und beugt einem Knochenabbau im Alter vor. Als optimal wird eine Zufuhr von 1000 bis 1200 mg Kalzium pro Tag erachtet. Eine besondere Stellung nehmen hierbei Milch und Milchprodukte ein. Sie liefern reichlich gut verfügbares Kalzium, das nachweislich die Knochendichte erhöht. In der Milch stecken zudem Stoffe, die die Kalziumaufnahme fördern. Darüber hinaus hat sie jede Menge Eiweiss, Magnesium, Kalium, Zink und Phosphor zu bieten. Das sind allesamt Stoffe, die für die Knochengesundheit wichtig sind. Im Gegensatz zu vielen pflanzlichen Kalziumquellen hat Milch zusätzlich den Vorteil, dass sie keine nennenswerten Hemmstoffe enthält, die die Kalziumaufnahme blockieren. Mit einem täglichen Verzehr von zwei Gläsern Milch, einem Becher Joghurt und einem Stück Käse wird man bestens mit diesem Knochenmineral versorgt.

Vitamin D – mit Kalzium ein starkes Team

Das Ergebnis einer kürzlich erschienen Meta-Analyse zeigt, dass beide Nährstoffe gemeinsam in der Lage sind, das Risiko für Knochenbrüche, vor allem das Hüftfrakturrisiko, signifikant um 15 bis 30 % zu senken. Sowohl Kalzium als auch Vitamin D sind in jeder Lebensphase unentbehrlich für die Knochengesundheit. Damit das Kalzium, das der dominierende Mineralstoff im Knochen ist, auch dort landet, braucht es Vitamin D. Mit seiner Hilfe kann Kalzium aus dem Darm effektiver aufgenommen und über den Blutkreislauf zum Knochen transportiert werden. Zudem hilft Vitamin D dabei, eine adäquate Kalziumkonzentration aufrechtzuerhalten, um so eine normale Mineralisierung der Knochen zu ermöglichen. Damit ist Vitamin D auch am Knochenwachstum und -erhalt beteiligt. Am effektivsten scheint die tägliche Vitamin-D-Dosis von 800 I.E zusammen mit 1000 bis 1200 mg Kalzium zu sein. Während es ein Einfaches ist, den Kalziumbedarf über Lebensmittel zu decken, ist dies beim Vitamin D nicht so ohne weiteres umsetzbar. Vitamin D steckt in fettem Fisch, Pilzen, Butter, Käse, Rahm und Milch. Allerdings müsste man pro Tag reichlich von diesen Lebensmitteln essen, um den Vitamin-D-Bedarf zu decken. Die sicherste Methode, sich mit Vitamin D zu versorgen, heisst, Sonne tanken. Mit Hilfe von Sonnenstrahlen sind wir nämlich in der Lage, Vitamin D selbst in der Haut zu



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

bilden. Im Winter ist dies allerdings nur noch schwer möglich. Hier hilft dann eine Vitamin-D-Supplementation.

Eiweiss macht Muskeln und Knochen stark!

Eiweiss ist unentbehrlich für den Knochenaufbau in der Wachstumsphase, aber ebenso unverzichtbar zur Erhaltung der Knochen- und Muskelmasse im Alter. Ein Abbau von Muskelmasse und der damit einhergehenden Abnahme der Muskelkraft erhöht bei älteren Menschen das Sturzrisiko und die Gefahr für Knochenbrüche. Studien haben schon mehrfach gezeigt, dass eine Eiweissunterversorgung, insbesondere bei Senioren, mit einem erhöhten Frakturrisiko einhergeht. Und umgekehrt haben zahlreiche epidemiologische Studien zeigen können, dass eine höhere Proteinzufuhr mit einer höheren Knochenmineralstoffdichte bzw. mit einem verlangsamten Knochenabbau einhergeht. Für ältere Menschen ist somit eine über die Empfehlung hinausgehende tägliche Proteinzufuhr von 0,8 g auf 1,2 bis 1,5 g pro kg Körpergewicht sinnvoll, um Knochen- und Muskelschwund zu verhindern.

Ein hoher Eiweisskonsum wird auf der anderen Seite immer wieder mit einem erhöhten Osteoporoserisiko verbunden. Angeblich führen Proteine zu einer Übersäuerung im Körper. Als Gegenmassnahme soll das basisch wirkende Kalzium aus dem Knochen herausgelöst werden, um die überschüssige Säure zu neutralisieren. Tatsächlich fördert Eiweiss die Kalziumausscheidung über den Urin, gleichzeitig fördert es jedoch seine Aufnahme über den Darm. Zudem konnte in klinischen Untersuchungen gezeigt werden, dass das ausgeschiedene Kalzium im Rahmen einer eiweissreichen, milchbetonten Ernährung nicht aus dem Knochen, sondern aus der Nahrung stammt. Die Datenlage zeigt, dass Eiweiss den Knochen schützt, vor allem wenn gleichzeitig ausreichend Kalzium aus Milch und Milchprodukten sowie reichlich Basenlieferanten wie Gemüse und Obst verzehrt werden. Eiweiss fördert aber nicht nur die Kalzium-Rückresorption aus dem Darm, sondern optimiert auch die Konzentration des Wachstumsfaktors IGF-1, das die Produktion des aktiven Vitamin D fördert. Mit seiner Hilfe kann Kalzium effektiver im Knochen eingelagert werden.

Bewegung: Der beste Schutz ein Leben lang

Von allen steuerbaren Faktoren auf unsere Knochengesundheit hat körperliche Aktivität den grössten Einfluss. Bewegung aktiviert nicht nur die Muskeln, sondern festigt auch unsere Knochen und unterstützt den Aufbau einer maximalen Knochenmasse. Je intensiver Muskeln arbeiten müssen, z. B. beim Gewichte stemmen, beim Springen oder Klettern, desto grösser ist der stimulierende Effekt auf die knochenaufbauenden Zellen (Osteoblasten). Wer schon in der Jugend Sport treibt, wird ein Leben lang festere und gesündere Knochen haben. Das heisst jedoch nicht, dass man im Alter keinen Sport mehr treiben braucht. Im Gegenteil: Bewegung ist der beste Osteoporoseschutz, und zwar in jedem Alter. Wer eher den «sesshaften» Lebensstil wählt, büsst Muskelmasse ein und folglich kann der Knochen nicht mehr ausreichend stimuliert werden. In diesem Fall werden knochenabbauende Zellen, die Osteoklasten, aktiv. Vor allem im Alter, wenn der natürliche Muskelabbauprozess voranschreitet, ist körperliche Aktivität gefragt. Insbesondere Krafttraining in Kombination mit einer eiweissreichen Ernährung schafft beste Bedingungen, um den Muskel zu erhalten und damit den Knochen zu schützen.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Fazit

Unsere Gene bestimmen zu 60 bis 80 % unser persönliches Osteoporoserisiko. Die verbleibenden 20 bis 40 % sind veränderbare Lebensstil-Faktoren, die jeder selbst beeinflussen kann. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass in jedem Alter und geschlechtsunabhängig auf eine optimale Versorgung mit Kalzium, Eiweiss und Vitamin D geachtet werden sollte. In Studien haben sich vor allem Milchprodukte bewährt, weil sie reichlich gut verfügbares Kalzium enthalten und noch andere knochengesunde Nährstoffe liefern. Zudem ist es ratsam, sich regelmässig intensiver zu bewegen, am besten im Freien, um ein paar Sonnenstrahlen zur Vitamin-D-Produktion einzufangen. Wer dann noch seinen Alkoholkonsum reduziert und auf den Glimmstängel verzichtet, schaltet Knochenfresser aus und schafft beste Voraussetzungen für gesunde und stabile Knochen.

Autorin

Franca Mangiameli, Diplom-Oecotrophologin
essteam, Mangiameli & Lemberger GbR, Heinrich-Barth Strasse 5, D-20146 Hamburg
Telefon 0049 40 55 613 936, mangiameli@essteam.de

Newsletter für Ernährungsfachleute Dezember 2016



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch