

KRAFT FÜR DIE KNOCHEN OSTEOPOROSESCHUTZ

Osteoporose (= Knochenschwund) ist laut WHO eine der zehn bedeutendsten Krankheiten. Ungefähr 80 % der Frauen sind davon betroffen. Knochenschwund entsteht wenn mehr Knochenmasse abgebaut als produziert wird. So lange wir wachsen werden unsere Knochen immer stärker, dann ist lange der Ab- und Aufbau ausgewogen. Ab dem 25. Lebensjahr jedoch beginnt sich die Knochensubstanz um 0,5 – 1,5 % jährlich zu verringern. Sobald die weiblichen Geschlechtshormone (Östrogen) im Wechsel abnehmen, verlieren wir zunehmend den Östrogenschutz des Knochens. Die Osteoporose kann sich noch rascher ausbreiten und schmerzhafte Knochenbrüche und Wirbelkörperbrüche können die Folge sein. Cortison hemmt die Kalziumaufnahme und kann damit Osteoporose auslösen und verschlechtern. Vorsicht bei langfristigen Cortisonanwendungen.

Durch Vorbeugung, rechtzeitige und richtige Behandlung (heute stehen sehr wirksame Medikamente zur Verfügung) kann der Knochenschwund verringert werden.

Osteoporosevorbeugung sollte in der Jugend beginnen: Durch regelmäßige Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung (Kalzium und Vitamin D) wird bis zum 30. Lj. Die Knochendichte aufgebaut. Wer sich in diesem Alter hauptsächlich von Cola (enthält viel Phosphat das den Knochen schwächt) und Co ernährt und bevorzugt vor dem Computer sitzt, hat eine äußerst schlechte Ausgangsbasis.

Keine Zigaretten, wenig Alkohol, körperliche Aktivität in der frischen Luft, ausreichende Kalziumzufuhr, Übergewicht vermeiden.

Risikofaktoren: Genetische Veranlagung, ungesunder Lebensstil, COPD; Asthma, chron.

Gelenkentzündungen, Krebs, Schilddrüsenüberfunktion, Zustand nach Magenentfernung,

Medikamenteneinnahme (Cortison, Krebsmedikamente, Antiepiletika)

Hinweise auf eine Osteoporose:

- o Rückenschmerzen
- o Rundrücken
- o Größenverlust (mehr als 4 cm)
- o Spontanfrakturen der Wirbelsäule
- o Gehäuftes Auftreten von Knochenbrüchen
- o Erkrankungen oder Therapien mit erhöhtem Osteoporoserisiko

Knochendichtemessung: (=DXA=Knochendensitometrie): Die Knochendichte bezieht sich auf den mittleren Normwert von gleichgeschlechtlichen (jugendlichen) Erwachsenen. Angegeben wird er mittels T-Score. Es bezeichnet die Abnahme der Knochendichte von diesem Wert.

Gemessen wird üblicherweise in zwei Referenzbereichen: 1. der Lendenwirbelsäule und er 2. der Hüfte.

Liegt der T-Score unter – 2,5 liegt eine Osteoporose vor.

Liegt der Wert zwischen – 1 und -2,5 spricht man von einer Osteopenie (=beginnende Osteoporose).

Therapiedauer:

Sie sollten nach 3-5 Jahren die Knochendichte überprüfen lassen und dann mit Ihrem Arzt, deiner Ärztin besprechen wie die Therapie weitergehen soll. Eine Wiederholungsmessung ist nur sinnvoll, wenn davon eine wesentliche Konsequenz für die Fortführung der Therapie abzuleiten ist.

Osteoporose-Therapie:

Jede Osteoporosetherapie muss von einer Basismedikamentation (Kalzium-und Vitamin D Einnahme) begleitet werden.

- (1) Basismedikamente: Kalzium und Vitamin D z.b. Cal-De-Vita, Recal Osteo (Prävention)
Kalzium ist ein wichtiger Baustein im Knochenstoffwechsel. Die empfohlene Tagesdosis beträgt 1000 – 1500 mg und sollte von Jugend an durch Kalziumreiche Nahrungsmittel und später vielleicht doch durch Medikamente ergänzt werden. Kalzium braucht jedoch auch (pro Tag 400 – 800 I.E.) Vit. D um vom Darm ins Blut und dann in den Knochen zu gelangen Vit. D wird einerseits in der Haut durch Sonnenlicht gebildet andererseits muss es mit der Nahrung zugeführt werden. In der typischen Österreichischen Ernährung nehmen wir durchschnittlich 500 mg Kalzium und 100 I.E Vitamin D zu uns. Das bedeutet dass bei Osteoporose unbedingt Kalzium zugeführt werden muss. Sie sind die Baustoffe für unseren stabilen Knochenaufbau. Vitamin D verbessert zusätzlich noch die muskuläre Funktion (Verbessert die Sturzgefahr durch kräftige Muskulatur)
Neuere Forschungen zeigen, dass auch die Vit. K und C eine wichtige Rolle für die Knochengesundheit spielen. Vit. K ist an der Bildung von Osteocalcin beteiligt und damit für die Knochenfestigkeit ausschlaggebend und Vit. C gilt als Hilfstoff für die Produktion von Kollagen welches dem Knochen und auch den Bändern Struktur und Festigkeit verleiht. Tägliche Substitution sollte 1000 mg Kalzium und 400 i.E. Vit. D3 beinhalten.
Ernährung: Milchprodukte, Käse, Fischöle, Eier, Butter

- (2) Phytoöstrogene: z.b. Isoflavone, Pueraria, Ligane

Isoflavone (Genistein), Lignane und Coumestane aus den Pflanzen, Soja, Pueraria, Rotklee und Lein und in vielen chinesischen Kräutern. Sie verbinden sich mit den Östrogenrezeptoren im Körper und sind eine gute Alternative zu Hormongaben im Wechsel ohne deren Risiken und Nebenwirkungen zu besitzen. Sie sind die erste Wahl (in Kombination von Calcium) in der Vorbeugung von Osteoporose und zur Behandlung von Wechselbeschwerden. Wichtig ist dabei, dass sie kein erhöhtes Brustkrebsrisiko aufweisen.

Meine persönliche Empfehlung: Pueraria (TTM) Kps. 1 x1 tgl. (109 Euro für 3 Mon.) + Ginseng 600 mg 1 x1(42,90) Ernährung: ausreichend Sojaprodukte

- (3) Antiresorptiva (Bisphosphonate) z.b. Fosamax, Actonel oder Bonvia
 Diese lagern sich an der Oberfläche der Knochensubstanz an und verhindert damit den Abbau von Knochensubstanz. Außerdem verbinden sich Bisphosphonate mit den Mineralstoffen im Knochen und verhindern, dass diese aus dem Knochen herausgelöst werden. Dadurch wird die Entmineralisierung des Knochens aufgehalten und eventuell sogar Knochensubstanz wieder aufgebaut. Schmerzen und Brüche der Knochen können dadurch vermieden werden.
 Man nimmt sie meist einmal wöchentlich ein. Als Nebenwirkung können sie Beschwerden im Magen-Darm-Trakt auslösen.
 Präparate: Fosamax 70 mg (Alendronat - ein mal wöchentlich + Kalzium und Vit. D)
 Bonvia 150 mg (Ibandronat - Erste Monatstablette) NEU (noch nicht frei verschreibbar)
- (4) SERMS (Selektive estrogen receptor Modulatoren) z.b. Evista
 Dies sind Medikamente die teilweise östrogenartige Wirkung haben, sie wirken gegen den Knochenabbau und fördern die Knochenerneuerung ohne jedoch auf das Brustgewebe oder die Gebärmutterschleimhaut zu wirken. Das bedeutet kein erhöhtes Risiko für Brustkrebs (wahrscheinlich wird das Risiko sogar reduziert), keine Blutungen, aber auch keine Linderung der Wechselbeschwerden, wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Raloxifen vermindert bei Frauen nach den Wechseljahren das Auftreten von Wirbelsäulenbrüchen, erhält die Knochenmasse und erhöht die Knochendichte. Vorsicht ist bei allen gegeben die eine Neigung zu Thrombosen haben (in der Familie nachfragen und abklären lassen)
 Das Präparat heißt Evista 60 mg (Raloxifen), man nimmt es einmal täglich ein

Ernährung:

Ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D – Erhalt des Normalgewichts
 Milch und Milchprodukte, Sojamilch, Laktosefreie Milch (bei Laktoseintoleranz) sind die Besten Kalziumlieferanten. Erst dann kommen Gemüse, Kräuter, Getreide und Nüsse. Fettarme Milchprodukte haben einen höheren Kalziumanteil als fettreiche.
 Die Kalziumaufnahme im Darm sinkt mit dem Alter und setzt eine gesunde Darmflora voraus. Eventuell Darmsanierung überlegen.
 Vitamin D wird in der Haut aus Vorstufen durch UVB-(Sonnen)Licht aktiviert. Mit der Nahrung werden ca. 20 % des Vitamin D gedeckt. Es ist enthalten in Seefisch, Eigelb, Milch.

Wie hoch ist ihr Osteoporoserisiko?

	JA	NEIN		JA	NEIN
Abneigung gegen Milchprodukte ?			Raucher/in ?		
Sehr schlank ?			Regelmäßiger Gebrauch von Abführmittel ?		
Über längere Zeit ausbleiben der Regelblutung?			Weiblich ?		
Übermäßige Diäten ?			Komplette Entfernung der Eierstöcke ?		
Erhöhter Kaffeegenuss ?			Behandlung mit Cortison ?		
Älter als 50 Jahre ?			Wenig Bewegung ?		
Phosphatreiche Ernährung (Fleisch, Wurst, Fertigprodukte, Schmelzkäse, Softdrinks, Cola) ?					
Später Mestruationsbeginn (älter als 15 Jahre bzw. früher Beginn der Wechseljahre – jünger als 45 Jahre ?					
Knochbrüche oder Osteoporose bei Blutsverwandten ?					
Weniger als eine halbe Stunde täglich UV-Strahlung (Sonne) ?					

Schon ab zwei Ja- Antworten sollten sie vorbeugend etwas für ihre Knochen tun. Achten sie besonders auf viel Bewegung – auch Krafttraining nicht vergessen – und eine Knochen stärkende Ernährung