

## KALZIUM, SONNE UND VITAMIN D FÜR EIN GESUNDES KNOCHENWACHSTUM

Jedes zweite Kind in Österreich nimmt zu wenig Kalzium zu sich, bei Vitamin D handelt es sich sogar um über 90 Prozent der Kinder\*. Die ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D in Verbindung mit Bewegung (idealerweise im Freien) ist jedoch bei Kindern die Basis für ein gesundes Knochenwachstum.

Kalzium stärkt die Knochen und Vitamin D sorgt für dessen Einlagerung im Knochen. Gemeinsam sind sie für den Aufbau einer **stabilen Knochenmasse** verantwortlich. Eine kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung ist daher bereits im Kindes- und Jugendalter äußerst wichtig.

Der Mensch ist grundsätzlich auch in der Lage, Vitamin D mithilfe der Sonne in der Haut selbst zu produzieren. Bewegung im Freien, Laufen, Springen und Herumtollen ist somit für Kinder sehr wichtig, es trainiert den ganzen Körper und die unterschiedlichen Belastungen sind für das Knochenwachstum ideal. Allerdings wird die Produktion von Vitamin D bereits durch einen Sonnenschutzfaktor 5, mittlerweile in fast jeder Hautcreme enthalten, reduziert. Aus diesem Grund ist es trotzdem wichtig, bei der Ernährung der Kinder auf eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr zu achten.

### Empfohlener Tagesbedarf an KALZIUM

1 bis 6 Jahre:	600 bis 700 mg
7 bis 12 Jahre:	900 bis 1.100 mg
13 bis 19 Jahre:	1.200 mg

### Empfohlener Tagesbedarf an VITAMIN D

1 bis 19 Jahre:	5 µg (200 IE)
-----------------	---------------

D.A.CH., Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2000

## GESUNDER LEBENSSTIL ALS OSTEOPOROSE-VORSORGE

Jeder Mensch kann mit einem gesunden Lebensstil dazu beitragen, der Entstehung von Osteoporose entgegenzuwirken. Neben der ausgewogenen Ernährung, dem Verzicht auf Rauchen, dem Halten eines gesunden Körpergewichts (insbesondere Vermeidung von Untergewicht) stellt ausreichende Bewegung eine wichtige Maßnahme gegen Osteoporose dar.

Sport hilft dabei, Muskelkraft aufzubauen und die maximale Knochenmasse zu erreichen. Dazu eignet sich ein mehrmals wöchentliches Ausdauer- und Krafttraining.

Im Rahmen einer gesunden Ernährung sollte der tägliche Speiseplan in jedem Lebensalter stets eine ausreichende Zufuhr von **Kalzium und Vitamin D** vorsehen. Vitamin D ist vor allem in Fisch, Fleisch sowie Eiern, Butter, Käse und Milch enthalten. Milch und daraus hergestellte Produkte wie beispielsweise Joghurts und Käse sind wertvolle Kalziumlieferanten.

Wer es nicht schafft, den Kalzium- und Vitamin-D-Haushalt auszugleichen, bzw. einen höheren Kalziumbedarf aufweist (Pubertät, Frauen in den Wechseljahren), kann dem Körper die Nährstoffe in Form von Granulat, Kau- oder Schlucktabletten zuführen.

### Empfohlener Tagesbedarf für Erwachsene

KALZIUM:	1.000 mg
VITAMIN D:	5 µg (200 IE)

D.A.CH., Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2000

\* Österreichischer Ernährungsbericht, 2003

\*\* Auszug aus dem Konsensuspapier Osteoporose (ÖGEKM), 2007

\*\*\* Arznei & Vernunft, 2005; Konsensuspapier Osteoporose (ÖGEKM), 2007

## DIAGNOSE UND THERAPIE ARZT UND APOTHEKER HELFEN

Von Osteoporose sind vorwiegend Frauen betroffen, jedoch können auch Männer daran erkranken. Um Osteoporose zu diagnostizieren, ist eine **Knochen-dichtemessung** notwendig. Die Messung sollte aber nur bei potenziellen Risikopatienten durchgeführt werden.

Zur Therapie der Osteoporose stehen derzeit folgende medikamentöse Behandlungsformen zur Verfügung: Bisphosphonate, selektive Östrogen-Rezeptor-Modulatoren (SERMs), Strontiumranelat, Parathormon und Calcitonin.\*\* Die Medikamente stehen in Form von **Tabletten** (z.B. einmal wöchentlich), **Granulat**, **Nasalspray** oder, wenn orale Therapien nicht verwendet werden können, als **Quartalspritze** oder **Infusion** zur Verfügung. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über die passende Therapie beraten.

Im Rahmen jeder Osteoporosetherapie – egal ob täglich, wöchentlich, vierteljährlich oder jährlich – ist die begleitende **tägliche Zufuhr von Kalzium und Vitamin D** unbedingt erforderlich.

**Um das Frakturrisiko bei Osteoporose zu minimieren, ist auf Unfallverhütung (Erfassung des Sturzrisikos, Beseitigung von möglichen Sturzursachen) zu achten.**

INITIATIVE



LEBENSBASISKNOCHEN

# OSTEOPOROSE

## SCHÄDIGT DIE BASIS – IHRE KNOCHEN!

### ACHTEN SIE AUF IHRE KNOCHENGESUNDHEIT

Rund 700.000 Österreicherinnen und Österreicher leiden an Osteoporose und in Zukunft werden immer mehr Menschen davon betroffen sein. Die Initiative LebensBasisKnochen hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, ein Bewusstsein dafür in der Bevölkerung zu schaffen und über die Risiken und Gefahren der Krankheit aufzuklären.

**Osteoporose schädigt die Basis des menschlichen Körpers – Ihre Knochen.** Die Erkrankung führt zum Schwund des Knochengewebes, wobei die Gefahr von Knochenbrüchen steigt. Osteoporose betrifft das gesamte Skelett, jedoch am häufigsten Wirbelsäule, Schenkelhals und am Unterarm die Speiche.

Ein gesunder Lebensstil, ausreichend Bewegung, kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung vom Kindesalter an, Vorsorge und Früherkennung nehmen bei Osteoporose einen mindestens ebenso wichtigen Stellenwert ein wie die passende Therapie.

Informieren Sie sich jetzt bei Ihrem Arzt oder Apotheker.



Univ.-Prof. Dr. Heinrich Resch  
Osteologe und Projektleiter Initiative LebensBasisKnochen

### RISIKOFAKTOREN FÜR OSTEOPOROSE

Zu den Risikofaktoren\*\*\* zählen:

- Alter
- Genetische Ursachen
  - Weibliches Geschlecht
  - Zierlicher Körperbau
  - Niedriges Körpergewicht
  - Osteoporose der Eltern
- Lebensstil
  - Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum
  - Bewegungsarmut und längere Bettruhe
  - Kalziumarme Ernährung
  - Vitamin-D-Mangel
  - Zu wenig Kontakt mit Sonnenlicht
- Hormonelle Veränderungen
  - Vorzeitiger Wechsel
  - Ausbleiben der Regelblutung
  - Sexualhormonmangel bei Männern
  - Schilddrüsenüberfunktion
- Einnahme bestimmter Medikamente wie z. B. Cortison, Antiepileptika, Heparin, Glitazone

Ihr Arzt oder Apotheker informiert Sie über Früherkennung und Therapie.

Wellstone Werbeagentur

INITIATIVE  LEBENSBASISKNOCHEN

[www.lebensbasisknochen.at](http://www.lebensbasisknochen.at)  
Hotline: 01/406 33 17



INITIATIVE  LEBENSBASISKNOCHEN

2009

INITIATIVE  LEBENSBASISKNOCHEN

Mit freundlicher Unterstützung von



Eine Informationsbroschüre in Kooperation mit

