

## ACHTEN SIE AUF IHRE KNOCHENGESUNDHEIT

Rund 700.000 ÖsterreicherInnen 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.

**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.

Eine gesunde Lebensführung, 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

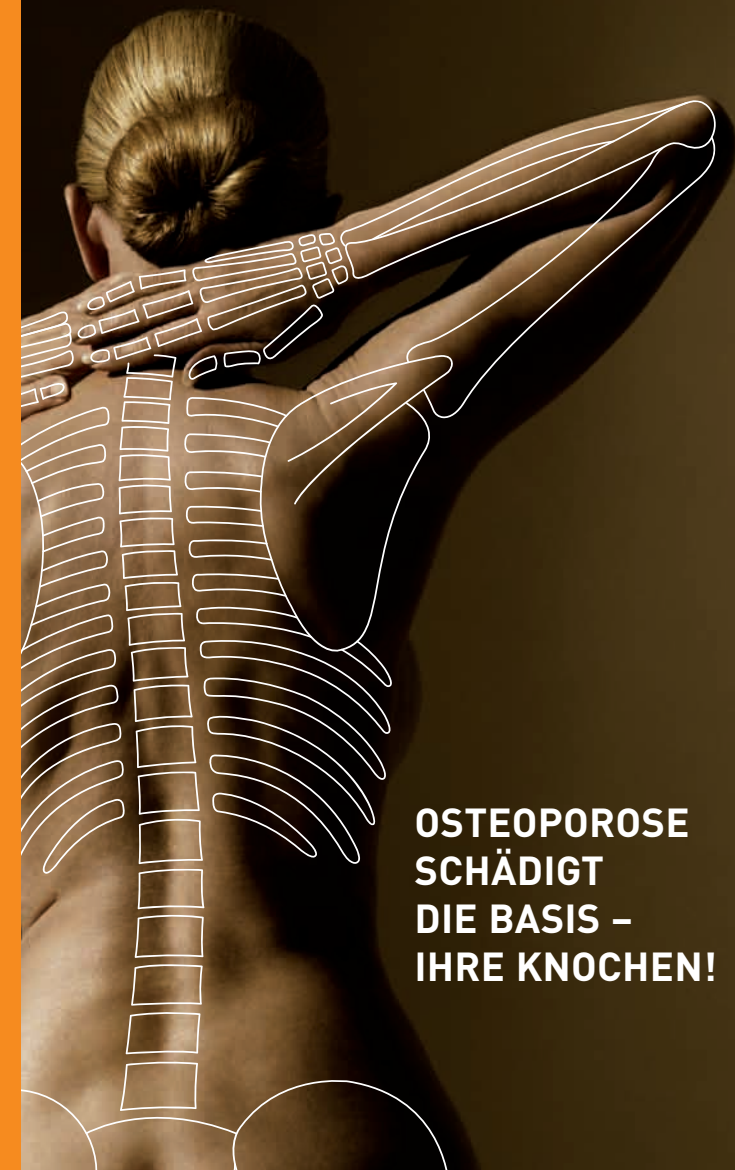
Ihr Arzt oder Apotheker informiert Sie über Früherkennung und Therapie.

Welldone Werbeagentur

Die Initiative LebensBasisKnochen bestätigt die Wichtigkeit von Kalzium & Vitamin D schon von Kindheit an.

INITIATIVE  LEBENSBASISKNOCHEN

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



**OSTEOPOROSE  
SCHÄDIGT  
DIE BASIS –  
IHRE KNOCHEN!**

INITIATIVE  LEBENSBASISKNOCHEN

Mit freundlicher Unterstützung von



Eine Informationsbroschüre in Kooperation mit

## KALZIUM 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.

Zu den bedeutendsten **Kalziumlieferanten** zählen Milchprodukte. **Vitamin-D-reiche Nahrungsmittel** sind u.a. fette Fische (z. B. Lachs), Innereien sowie fetter Käse – alles Nahrungsmittel, die Kinder oft nicht mögen.

Mit Vitamin D angereicherte Milchprodukte stellen daher eine gut schmeckende Alternative dar.

### 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
-----------------	------

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.

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 auch in Form von Granulat oder Kautabletten zuführen. Außerdem ist dies über die völlig neue und derzeit einzige am Markt erhältliche Schlucktablette möglich.

### Empfohlener Tagesbedarf für Erwachsene

KALZIUM:	1.000 mg
VITAMIN D:	5 µg

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 und Parathormon.\*\* Die Medikamente stehen in Form von **Tabletten** (z. B. einmal wöchentlich) und **Granulat** sowie als **Quartalspritze** (sofern die orale Einnahme nicht vertragen wird) zur Verfügung. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bezüglich der passenden Therapie beraten.

Im Rahmen jeder Osteoporose-Therapie – egal ob täglich, wöchentlich oder vierteljährlich – 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