



Ausgabe 31 / September 2013

Wirksamer Knochenschutz: Zusätzliches Calcium bei geringem Verzehr von Milchprodukten

Calcium ist der wichtigste Mineralstoff für die Knochengesundheit. Während hierzulande Milch und Milchprodukte bedeutsame Calciumlieferanten darstellen, verzehren die Menschen in Asien traditionell nur wenig Milch. Entsprechend niedrig sind häufig die Calciumspiegel im Blut. In einer aktuellen Studie mit älteren thailändischen Frauen verbesserte die zusätzliche Einnahme von 500 mg Calcium die Knochendichte. Dieses Ergebnis ist auch für Mitteleuropa von Interesse. Denn hier entwickeln immer mehr Menschen eine Laktose-Intoleranz. Sie vertragen Milchprodukte nicht mehr oder nur noch eingeschränkt. Somit werden andere Calciumquellen immer wichtiger, um die Knochen ausreichend mit Calcium zu versorgen. Eine gute Option sind calciumreiche Heilwässer mit einem Calciumgehalt ab etwa 250 mg pro Liter.



Eine Forschergruppe aus Bangkok untersuchte bei postmenopausalen Frauen den Einfluss einer zweijährigen Calcium-Supplementation in einer randomisierten doppel-blinden und Placebo-kontrollierten Studie. 404 gesunde Frauen von mindestens 60 Jahren wurden in die Studie aufgenommen und nach dem Zufallsprinzip einer Verum- bzw. Placebo-Gruppe zugeordnet. Zwischen beiden Gruppen bestanden zu Studienbeginn keine signifikanten Unterschiede bezüglich der Knochendichte und biochemischen Parameter zum Knochenstoffwechsel, sowie weiterer klinischer Charakteristika.

Die Calciumaufnahme über die Ernährung wurde durch 3-Tages-Ernährungsprotokolle erfasst. Auch hier gab es keinen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Bei Studienbeginn lag die durchschnittliche tägliche Aufnahme bei 376 +/- 208 (SD) mg Calcium. Nur knapp 4 % der Teilnehmerinnen erfüllten die thailändische Empfehlung für die tägliche Calciumzufuhr von 800 mg.

Höhere Knochendichte durch Calcium-Gabe

Die Frauen der Verum-Gruppe nahmen über zwei Jahre jeden Abend 500 mg Calcium in Form von Calciumcarbonat ein. Die andere Gruppe erhielt ein calciumfreies Placebo. Nach zwei Jahren war bei

den Teilnehmerinnen in der Verum-Gruppe die Knochendichte im Lendenwirbelbereich moderat gestiegen, und am Oberschenkelhalsknochen waren keine weiteren Verluste an Knochenmasse aufgetreten. Im Einzelnen: Die Knochendichte der Lendenwirbelsäule stieg unter Calcium-Gabe signifikant um 2,76 % ($p < 0,05$), während in der Placebo-Gruppe keine signifikante Veränderung zu verzeichnen war. Am Oberschenkelhalsknochen blieb die Knochendichte in der Verum-Gruppe unverändert, in der Placebo-Gruppe nahm sie dagegen signifikant um 0,90 % ab.

Empfehlung: Calciumzufuhr durch Ernährung gezielt erhöhen

Die Ergebnisse der Studie stimmen mit anderen Interventionsstudien überein, bei denen postmenopausale Frauen zusätzliches Calcium erhalten hatten. Auch in diesen Studien verringerte oder hemmte Calcium den Knochenmasseverlust. Eine Meta-Analyse zeigte, dass die Calcium-Supplementation das Fraktur-Risiko bei postmenopausalen Frauen um etwa 30 % senkt. Die Autoren der thailändischen Studie empfehlen, die Calciumversorgung über die Ernährung gezielt zu erhöhen, um so dem Knochenverlust entgegenzuwirken.

Herausforderung für das Gesundheitswesen

Osteoporose betrifft vor allem Menschen im höheren Lebensalter, insbesondere Frauen. Angesichts der Altersentwicklung der Bevölkerung werden zukünftig immer mehr Menschen an Osteoporose erkranken. Eine aktuelle Studie zur Epidemiologie der Erkrankung errechnete, dass bereits heute etwa 6,3 Millionen Menschen in Deutschland von Osteoporose betroffen sind. Im Jahr 2009 waren von den über 50-Jährigen 24 % der Frauen und 6 % der Männer erkrankt. Bei den über 75-Jährigen leidet sogar jeder Zweite unter Osteoporose. Die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen wird auf 885.000 geschätzt. Diese Zahlen verdeutlichen, wie dringend eine wirksame Prävention ist.

Alternativen zu Milch: calciumreiche Heilwässer

Die klassischen Calciumquellen Milch und Milchprodukte werden von kalorienbewussten Menschen oft nur zurückhaltend verzehrt. Hinzu kommt, dass immer mehr Menschen an einer Laktose-Intoleranz leiden. Bei ihnen führt der Verzehr von Milch zu Bauchschmerzen und Durchfall. Auch Nüsse, Hülsenfrüchte und einige Gemüsesorten wie Grünkohl, Lauch und Fenchel enthalten relevante Mengen an Calcium. Doch ist der Mineralstoff aus diesen Quellen meist schlechter verfügbar. Zudem werden diese Lebensmittel in der Regel zu selten und in zu geringen Mengen verzehrt.

Der tägliche Genuss eines calciumreichen Heilwassers ab etwa 250 mg Calcium pro Liter bietet die Möglichkeit, die tägliche Calciumzufuhr kalorienfrei und gut verträglich zu erhöhen. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass der Körper das in Heilwasser natürlich gelöste Calcium besonders gut nutzen kann.

Über folgenden Link können Sie den Abstract der Studie einsehen und die Studie beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung der Studie ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

Rajatanavin et al. The efficacy of calcium supplementation alone in elderly Thai women over a 2-year period: a randomized controlled trial. Osteoporos Int. 2013

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Deutsche Heilbrunnen im
Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
Kennedyallee 28
53175 Bonn
E-Mail : info@heilwasser.com

Pressebereich

Informationsbüro Heilwasser
Corinna Dürr
Anke Gebhardt-Pielen
Gotenstraße 27
53175 Bonn
E-Mail : presse@heilwasser.com

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.
Besuchen Sie uns auch im Internet
www.heilwasser.com

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen,
können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem
Mausklick einfach abmelden.

[Newsletter abbestellen](#)

Wissenswertes
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,
die gut tun

Gesundheitliche
Wirkungen

Aus Forschung
& Wissenschaft