



Veganer haben ein höheres Knochenbruchrisiko

Das Bundesinstitut für Arzneimittel hat calciumreiche Heilwässer als wirksam anerkannt zur Behandlung bei Calciummangel und Osteoporose. Als idealer Ersatz für Milch eignet sich für Veganer calciumreiches Heilwasser (Calciumgehalt von 250 mg oder mehr).

Britische Wissenschaftler untersuchten, wie sich eine strikt vegane Ernährung auf die Wahrscheinlichkeit, einen Knochenbruch zu erleiden, auswirkt. Das Ergebnis: Veganer haben ein deutlich erhöhtes Frakturrisiko. Dies ist nicht verwunderlich, denn bei veganer Ernährung werden keine Milch und Milchprodukte, Hauptquelle für Calcium, verzehrt. Eine ausreichend hohe Calciumzufuhr ist jedoch notwendig, um gesunde Knochen mit genügend Mineralstoffen, vor allem Kalksalzen, aufzubauen.

Lag bei den Veganern allerdings der Calciumgehalt der Ernährung genauso hoch wie bei Personen, die auch Milchprodukte zu sich nahmen, reduzierte sich das Frakturrisiko. Für alle, die auf Milch verzichten wollen, bildet calciumreiches Heilwasser eine knochenstärkende Ergänzung, denn Calcium aus Wasser wird ebenso gut vom Körper aufgenommen wie aus Milch.

Veganer weisen eine geringere Knochenmasse, also einen geringeren Mineralstoffgehalt der Knochen, auf als die Durchschnittsbevölkerung. Britische Wissenschaftler haben nun erforscht, ob sich die geringere Knochenmasse der Veganer in einer erhöhten Häufigkeit von Knochenbrüchen niederschlägt. Dazu untersuchten sie von 1993 bis 2000 nahezu 35.000 Erwachsene ab dem 20. Lebensjahr aus der EPIC-Oxford-Kohorte.

Diese teilten sie nach ihren Ernährungsgewohnheiten ein in:

- 19.249 Fleischesser
- 4.901 Fischesser
- 9.420 Vegetarier
- 1.126 Veganer

Nach fünf Jahren wurden alle Studienteilnehmer danach befragt, ob sie seit Studienbeginn einen Knochenbruch erlitten hatten. Insgesamt berichteten 343 Männer (4,3%) und 1.555

Frauen (5,8%) über eine Fraktur. Teilte man sie nach ihren Ernährungsgewohnheiten ein, ergaben sich folgende Werte. Eine Fraktur hatten erlitten:

- 5,7 % der Fleischesser (1092 Personen)
- 5,3 % der Fischesser (261 Personen)
- 5,0 % der Vegetarier (471 Personen)
- 6,6 % der Veganer (74 Personen)

Die Wissenschaftler betrachteten die Calciumzufuhr der einzelnen Gruppen genauer und fanden, dass Veganer, die sich trotz ihres Verzichts auf Milch und Milchprodukte calciumreich ernährten, seltener Knochenbrüche erlitten: Schon ab einer täglichen Calciumzufuhr von 525 mg glich sich das statistische Risiko an. Allerdings erreichte fast die Hälfte aller Veganer (44,5 %) diese Calciummenge nicht. Dabei liegt diese Menge noch deutlich unter der täglichen Zufuhrempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Danach sollten Erwachsene etwa 1.000 mg Calcium pro Tag zu sich nehmen, Personen ab dem 60. Lebensjahr sogar 1.200 mg. Legt man diese Empfehlungen zugrunde, wiesen in der Untersuchung nur etwa 8 % der Veganer eine ausreichende Calciumzufuhr auf. In den anderen Ernährungsgruppen waren es dagegen immerhin fast zwei Drittel.

Mandeln und Sesam sowie weitere Nüsse und Saaten sind Lebensmittel mit relativ hohem Calciumgehalt, sie weisen jedoch auch eine hohe Energiedichte auf. Als kalorienfreie Alternative bietet sich hier vor allem calciumreiches Heilwasser an: Mit einem Calciumgehalt von 250 mg oder mehr pro Liter stellt es eine gesunde Quelle dar. Das Bundesinstitut für Arzneimittel hat calciumreiche Heilwässer als wirksam anerkannt zur Behandlung bei Calciummangel und Osteoporose.

(Heilwasser-Newsletter, Dezember 2010, Abstract Appleby et al., 2007)