

# **Vitaminmangel in Deutschland gefährdet die Gesundheit**

## **Kalzium allein reicht nicht zur Vorbeugung gegen Osteoporose**

München (ots) – 27.07.2005/ Behandlungsstandard der Osteoporose-Experten: Modernes Bisphosphonat wie Fosamax in Verbindung mit Vitamin D und Kalzium. Von Nahrungsknappheit und Mangelversorgung kann hierzulande wahrhaftig keine Rede sein: Marktstände, Regale und Kühltruhen biegen sich zu allen Jahreszeiten unter einer Riesenauswahl an Obst und Gemüse, Fisch oder Fleisch aus aller Welt. Umso paradoxer erscheint eine Warnung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vor Vitaminmangel in Deutschland. Aber sie ist dennoch berechtigt. Zwar wird der Vitaminbedarf der Deutschen weitgehend gedeckt. In einem Punkt gibt jedoch eine Vitamin-Lücke Anlass zur Besorgnis: Die tägliche Zufuhr an Vitamin D liegt zum Teil erheblich unter den empfohlenen Werten, was das Risiko für Knochenschwund verhängnisvoll erhöhen kann. Das geht aus dem aktuellen "Ernährungsbericht 2004" hervor, den die DGE im Auftrag des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft erstellt hat.

Für die Bildung von stabilen, kräftigen Knochen benötigt der Organismus Kalzium und Phosphate. Sie allein reichen jedoch nicht: Nur mit Hilfe von Vitamin D wird Kalzium über den Darm aufgenommen und in die Knochen und Muskeln eingebaut. Dieses Vitamin zeichnet sich durch eine besondere Entstehungsweise aus: Es gelangt nicht nur mit der Nahrung in den Körper, sondern wird auch unter den ultravioletten Strahlen des Sonnenlichts in der Haut gebildet.

Der Mangel an Vitamin D kann zu schwerwiegenden Störungen führen:

Bei Babys und kleinen Kindern zur "Englischen Krankheit" Rachitis (Knochenerweichung), im späteren Alter zur Osteoporose (Knochenschwund). Bei Babys ist die Vorbeugung einfach: Sie bekommen vom Kinderarzt ein Vitaminpräparat verordnet. Später fällt es leider schwerer, die ausreichende Versorgung aus der Nahrung zu sichern. Nennenswerte Mengen des Vitamins finden sich nämlich nur in fettem Seefisch (z. B. Hering, Makrele), in Eiern oder Milch. Um den empfohlenen Bedarf von täglich zwischen 400 und 800 I. E. (Internationale Einheiten) Vitamin D zu decken, müsste man mindestens drei bis vier Fischmahlzeiten pro Woche zu sich nehmen (oder mindestens 10 Eier täglich essen)!

Auf die Hilfe durch Sonnenlicht ist oft auch kein rechter Verlass, bedauern die Ernährungs-Experten der DGE: "Die Voraussetzung einer entsprechenden UV-Bestrahlung im Freien ist durch die modernen Arten der Freizeitgestaltung vielfach nicht mehr gegeben". Außerdem kann die Haut bei älteren Menschen durch ein Nachlassen der Enzymaktivität nur noch wenig Vitamin D bilden. Sie sind deshalb bei einem Vitamin-D-Mangel auf die Einnahme von Tabletten angewiesen.

Hat der Arzt bereits eine Osteoporose diagnostiziert, kann man mit Sonnenlicht und Kalzium erst recht nichts mehr gegen die Krankheit ausrichten. Als Behandlungsstandard der Osteoporose-Experten gilt heute die Einnahme eines so genannten Bisphosphonats wie Fosamax (Wirkstoff: Alendronat) in Verbindung mit Vitamin D und Kalzium. Fosamax hemmt den Abbau der Knochen. Das Risiko eines osteoporotischen Knochenbruchs - so haben wissenschaftliche Studien ergeben - kann dadurch schon nach einem Jahr Therapie um über die Hälfte sinken.

Ebenfalls wichtig: Viel Bewegung an der frischen Luft, weniger Kaffee, Softdrinks und Alkohol und am besten ein völliger Verzicht auf Zigaretten.

Mehr Informationen über Osteoporose im Internet unter  
[www.initiativegegenknochenschwund.de](http://www.initiativegegenknochenschwund.de).

Quelle: Presseportal.de