

Osteoporose

Zusammenfassung Osteoporose:

Osteoporose ist eine Volkskrankheit mit steigender Zahl an Patienten bei immer älter werdender Bevölkerung. Es handelt sich dabei um eine Verminderung der Knochenmasse sowie einen Verlust der Knochenfeinstruktur. Damit erhöht sich insgesamt das Risiko für Knochenbrüche, besonders im Bereich der Wirbelsäule, Handgelenke sowie Oberschenkelhalsknochen. Knochendichtemessungen geben Aufschluss über die Stabilität des Knochens.

Was können Sie selbst tun, um Osteoporose vorzubeugen bzw. zu behandeln?

- knochenfreundliche Ernährung mit viel Calcium und evtl. Vitamin D-Zufuhr
- achten Sie auf eine kalziumreiche Spätmahlzeit
- erreichen bzw. Halten des Normalgewichtes
- regelmäßige Bewegung und Sport
- Sturzvermeidung
- wenn erforderlich, Osteoporose-Medikamente regelmäßig und langfristig einnehmen

Wie beuge ich einem Vitamin D-Mangel vor?

- tägliche Bewegung im Freien
- 1-2 Fischmahlzeiten pro Woche, vor allem Hering, Lachs, Heilbutt, Sardine oder Thunfisch
- Vermeidung von gepökelten oder geräucherten Fleisch- und Fischerzeugnissen, ebenso gesalzene Nüssen und Salzgebäck
- selten Verzehr von Kakao, Rhabarber, Mangold, roten Beeten und Spinat

Medikamentöse Therapie der Osteoporose:

- Calcium
- Vitamin D
- Bisphosphonate (evtl. auch als Kombination mit Calcium)
- SERMs (nicht bei Männern bzw. Frauen im gebärfähigen Alter)

Die beste Vorbeugung ist z.B. Wandern in der Mecklenburgischen Schweiz!