

Präventions- Leitfaden

Vorsorgeuntersuchung

Zufuhr von Vitamin D und Kalzium bei der Behandlung meiner Osteoporose



Vitamin D erhöht die Absorption von Kalzium, was zur Erhaltung der Knochenmasse erforderlich ist. Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D und Kalzium ist ein einfaches und unverzichtbares Präventionsmittel, trägt aber auch zu einem guten Erfolg Ihrer Behandlung gegen Osteoporose bei.

Wozu dient Vitamin D?

Vitamin D verbessert die Absorption von Kalzium im Darmbereich. Kalzium ist der Hauptbestandteil der Knochen. Folglich fördert Vitamin D die Mineralisation der Knochen und trägt zu ihrer Festigkeit bei.

Nach der Menopause leiden die meisten Frauen aufgrund einer unzureichenden Zufuhr sowie aufgrund einer weniger guten Absorption von Vitamin D an einem Vitamin-D-Mangel. All dies trägt zum Entstehen von Osteoporose bei.

Welche Nahrungsmittel enthalten Vitamin D?

Nahrungsmittel enthalten zwar ausreichend Kalzium, aber wenig Vitamin D. Man findet es hauptsächlich in dem aus der Leber bestimmter fettreicher Fische (Lachs, Makrele, Hering) gewonnenen Öl (der berühmte Lebertran!), in Eigelb, Butter, Leber und Käse.

Der Grossteil des Vitamin-D-Bedarfs wird unter dem Einfluss der ultravioletten Sonnenstrahlung in der Haut gebildet. Dazu genügen 10 bis 15 Minuten im Freien, sofern Kopf und Unterarme nicht bedeckt sind. Mit zunehmendem Alter nimmt die Bildung von Vitamin D in der Haut jedoch ab.

Zur Aufnahme der empfohlenen Vitamin-D-Dosis müsste man daher beispielsweise 44 Eier oder 10 Pakete Butter verzehren. Dies ist nicht sehr sinnvoll.

Daher ist eine ergänzende Zufuhr von Vitamin D unverzichtbar.

Hängt die Bildung von Vitamin D von der Sonnenbestrahlung ab?

Im Winter ist die Sonnenstrahlung schwächer, und wir tragen im Freien mehr Kleidung. Aus diesem Grund wird weniger Vitamin D erzeugt als im Sommer.

Dabei ist jedoch zu beachten, dass je nach Hauttyp stark verschiedene Vitaminmengen gebildet werden. Für die Bildung derselben Vitaminmenge muss dunklere Haut länger der Sonne ausgesetzt werden. Bevor Sie sich der Sonne aussetzen, sollten Sie jedoch unbedingt ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, einen sogenannten Sunblocker, auftragen, auch wenn dadurch weniger UV-Licht an die Haut gelangt und somit weniger

Vitamin D gebildet wird!

Wie nehme ich ausreichend Kalzium auf?

Kalzium ist der Hauptbestandteil Ihres Skeletts. Fast die gesamte Menge des aufgenommenen Kalziums dient zur Bildung Ihrer Knochen und verleiht ihnen Festigkeit. Daher ist eine ausreichende Kalziumzufuhr unverzichtbar.

Die Kalziumzufuhr kann über Lebensmittel erfolgen: Milchprodukte wie Milch, Käse, Joghurt (selbst mit einem Fettgehalt von 0 %) sind anerkannte Kalziumquellen.

Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure sind mehr oder weniger kalziumreich.

Um jedoch auf 1200 mg/Tag zu kommen, was dem Tagesbedarf an Kalzium einer 60-jährigen Frau entspricht, ist eine beträchtliche Menge dieser Lebensmittel erforderlich, die in der Praxis selten erreicht wird.

Daher ist eine tägliche Ergänzung mit Kalzium in Form von pharmazeutischen Präparaten erforderlich.

Die Einnahme von Vitamin D und Kalzium trägt zu einer wirksamen Prävention von Osteoporose bei und ist für das Gelingen einer Osteoporosebehandlung von wesentlicher Bedeutung. Kalzium ist in Nahrungsmitteln enthalten, während Vitamin D ergänzend eingenommen wird. Eine Unterversorgung ist zu vermeiden.