

# Vitamin K hilft gegen Knochenbrüche?

**Die Forschung bringt neue Erkenntnisse, um Osteoporose vorzubeugen.**

SALZBURG (mst). 700.000 Menschen sind in Österreich vom Knochenschwund betroffen. Im besten Fall erfolgt die Diagnosestellung frühzeitig, genauso wie der Start einer Therapie. Erneut bestätigt sich die Vermutung, dass Vitamin K bei der Volkskrankheit eine wesentliche Rolle spielt.

## **Zu lange unentdeckt**

Kennzeichnend für die Krankheit ist die vermehrte Knochenbrüchigkeit. Das oft zu späte Erkennen kann fatale Folgen haben. „Nur jeder fünfte Patient bekommt nach einem von der

Osteoporose verursachten Bruch eine medikamentöse Therapie“, weiß Astrid Fahrleitner-Pammer. Kurt Widhalm, Präsident des Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin betont: „Eine bereits fortgeschrittene Osteoporose kann nur sehr schwer behandelt werden. Deshalb ist es wichtig, schon in jungen Jahren vorbeugende Maßnahmen zu treffen.“ Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung sind ebenfalls immer von Vorteil.

## **Neues Wissen**

Vitamin K1 ist in grünem Gemüse enthalten und Vitamin K2 wird vom Darm produziert und findet sich außerdem in Sojabohnen wieder. Experimente mit Tieren und Studien am Menschen haben schon mehrmals nachgewiesen, dass sich Vitamin K positiv



## **Knochenbrüche sorgen für**

**Einschränkungen.** Symbolfoto: Neumayr

auf den Knochenstoffwechsel auswirkt. Der Grundbaustoff der Knochen, Kalzium, wird über die Nahrung im Darm aufgenommen. „Durch die Aktivierung bestimmter Proteine sorgt das Vitamin K dafür, dass das Kalzium in die Knochen gelangt und dort seine positive Wirkung entfalten kann“, erklärt Widhalm.