

GASTKOMMENTAR

UNIV.-PROF. DR.
KURT WIDHALM

Wissenschaftler
und Autor in Wien



Osteoporose vorbeugen

In Österreich sind aktuell etwa 700.000 Menschen von Osteoporose betroffen. Vor allem Frauen nach der Menopause. Trotzdem sollten schon in jungen Jahren Präventionsmaßnahmen ergriffen werden! Einen zentralen Stellenwert hat Bewegung – egal welcher Art (z. B. Wandern, Radfahren, Schwimmen, Tennis).

Auch auf ausgewogene Ernährung achten: Kalzium ist der Grundbaustoff der Knochen. Vitamin D steuert die Kalzium-Aufnahme aus dem Darm ins Blut. Durch die Aktivierung bestimmter Proteine sorgt vor allem Vitamin K2 dafür, dass Kalzium aktiv in die Knochen eingelagert wird.

Vitamin K2 ist ein relativ neuer Ansatz, Osteoporose vorzubeugen, der schon in einigen Studien nachgewiesen wurde. Die EFSA (European Food Safety Authority) empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Zufuhr von Kalzium zwischen 800 bis 1000 mg. Die empfohlene Tagesdosis für Vitamin D3 liegt bei 15µg und für Vitamin K2 zwischen 90 und 120 µg.

Vorbeugende Vitamin-K2-Substitution sollte besonders bei Frauen in der Postmenopause angedacht werden – speziell, wenn sie wenig Bewegung machen oder in der Familie Fälle von Osteoporose oder Hüftfrakturen bekannt sind. Dies ist umso vorteilhafter, weil Vitamin K2 in therapeutischen Dosen praktisch keine Nebenwirkungen hat.

**Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm
ist Präsident des
Österreichischen
Akademischen Instituts für
Ernährungsmedizin und FA für
Kinder- und Jugendheilkunde**

Foto: ÖAIE-Foto/citronenrot.at