

Patienteninformation

Calcium und Vitamin D bei Osteoporose

Warum ist Calcium wichtig?

Bei einer bestehenden Osteoporose oder einer Gefährdung gegenüber Osteoporose (z.B. bei Einnahme von Cortisonpräparaten oder Hormonblockern nach Brustkrebs) ist eine ausreichende Zufuhr von Calcium sehr wichtig, um die Festigkeit der Knochen zu verbessern und Brüchen vorzubeugen.

Wieviel Calcium am Tag benötige ich?

Eine Zufuhr von 1000 mg Kalzium täglich mit der Nahrung ist bei den meisten Personen ausreichend. Nur wenn Kalzium nicht ausreichend mit der Nahrung zugeführt wird, sollte eine medikamentöse Gabe durchgeführt werden. **Die Gesamtzufuhr aus Nahrungskalzium und Zusatzpräparaten sollte aber möglichst auf ca. 1500 mg begrenzt werden**, da für höhere Mengen bisher kein zusätzlicher Nutzen belegt ist und es insbesondere bei Personen mit einer Niereninsuffizienz Hinweise für ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko gibt.

Warum ist Vitamin D so wichtig?

Bei Patienten mit Osteoporose oder entsprechendem Risiko kann eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D Knochenbrüche verhindern und auch die Häufigkeit von Stürzen reduzieren.

Wieviel Vitamin D ist notwendig?

Ein schwerer Vitamin-D-Mangel lässt sich in der Regel durch eine mindestens 30-minütige tägliche Sonnenlichtexposition von Gesicht und Armen vermeiden. Bei geringeren Expositionszeiten sollte eine medikamentöse Gabe mit 800–2000 Einheiten Vitamin D3 täglich in Erwägung gezogen werden.

Wie kann ich ausreichend Calcium auf natürliche Weise zuführen?

In der Regel ist es möglich mit einer natürlichen Ernährung den notwendigen Calciumbedarf zu decken - auch bei Osteoporose! Folgend geben wir Ihnen einen Überblick über Calciumgehalte in der Nahrung.

Lebensmittel (typische Portion)	Calciumgehalt
1 Glas Milch (0,2l)	240mg
1 Glas Kefir oder Buttermilch (0,2l)	240mg
1 Becher Joghurt (150g)	180mg
1 Scheibe Emmentaler Käse (30g)	350mg
1 Scheibe Edamer Käse (30g)	260mg
1 Scheibe Tilsiter oder Gouda (30g)	250mg
1 Portion Camembert (30g)	180mg
1 Portion Brokkoli (250g)	250mg
1 Portion Spinat (250g)	275mg
1 Portion Nudeln (125g)	70mg

Lebensmittel (typische Portion)	Calciumgehalt
1 Scheibe Vollkornbrot	32mg
1 Portion Tofu (175g)	275mg
1 Glas Mineralwasser* (0,2l)	60 - 130mg
1 Glas Leitungswasser (0,2l, Kernstadt MGH)**	31mg

* sehr große Bandbreite je nach Mineralwassermarke - schauen Sie auf die Angaben auf Ihrem Flaschenetikett (Übersicht bei Quellen)

**große Bandbreite abhängig von Wohngebiet/Gemeinde (Übersicht bei Quellen)

Wie kann ich ausreichend Vitamin D auf natürliche Weise zuführen?

Im Wesentlichen ist in Mitteleuropa das Sonnenlicht die wesentliche „Quelle“ für Vitamin D (aktives Vitamin D wird unter Sonnenlicht aus einer Vorstufe in der Haut gebildet - siehe oben). Weniger als 5% des benötigten Vitamin D stammen aus Nahrungsmitteln, nur wenige Nahrungsmittel enthalten signifikante Mengen an Vitamin D (einige Seefischarten, Lebertran). Dabei ist auch noch zu berücksichtigen, dass die pflanzlichen Nahrungsmittel nur Vitamin D2 enthalten und nicht das beim Menschen physiologisch vorkommende Vitamin D3. Eine Ausnahme bilden hier allenfalls einige Pilze, die als Nahrungsmittel mit Vitamin D bezeichnet werden können. **Eine hochdosierte Aufnahme von Vitamin D ist also über die Nahrung meist nicht möglich.**

Ihr Praxisteam des Facharztzentrums Allgemeinmedizin

Quellen:

- [1] DVO-Leitlinie 2009 zur Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei Erwachsenen: Osteologie 2009; 18: 304–328
- [2] Grußendorf M: Übersicht Kalziumgehalt in Mineralwässern; Online unter <http://www.grussendorf-bacher.com/kalziumgehalt.php>
- [3] Stadtwerk Tauberfranken: Trinkwasserwerte im Versorgungsgebiet des Stadtwerks Tauberfranken GmbH (suche unter <http://www.stadtwerk-tauberfranken.de>)