

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/krankheiten/osteoporose-und-die-aufnahme-von-vitamin-k/print.html>

Osteoporose und die Aufnahme von Vitamin K

Osteoporose hat neben zu hohen Hcy-Werten sehr viel mit Vitamin D und Vitamin K zu tun.

Die Bedeutung von Vitamin K für die Knochengesundheit, sowie die Wirksamkeit bei der Osteoporoseprophylaxe und -therapie wurde in verschiedenen Studien festgestellt. In Japan zählt Vitamin K zu den meistverordneten Arzneimitteln bei Osteoporose.

Ein subklinischer Vitamin K-Mangel bedingt vermutlich einen schnelleren, altersbezogenen Knochen-schwund und eine erhöhte Gefahr osteoporotischer Frakturen. Bei Personen, die aufgrund von Osteoporose einen Knochenbruch erleiden wurde, verglichen mit gesunden Personen, ein bis zu 70 % niedrigerer Vitamin K-Spiegel im Blut festgestellt.

Epidemiologische Studien zeigten, dass eine höhere Vitamin K-Zufuhr (und ein niedrigerer Anteil uncarboxyliertes Osteocalcin) die Knochendichte begünstigt und die Gefahr von Osteoporose und Knochenbrüchen reduziert. Die Nurses Health Study beobachtete über 72.000 Frauen für eine Dauer von zehn Jahren. Bei Senioren mit einer niedrigen Vitamin K-Aufnahme zeigte sich, dass eine suboptimale Knochendichte ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Osteoporose darstellt. Frauen mit höherer Vitamin K-Zufuhr hatten ein 30 % niedrigeres Risiko für Hüftfrakturen als Frauen mit niedriger Vitamin K-Zufuhr. Eine Studie mit mehr als 800 älteren Männern und Frauen, die im Rahmen der Framingham Heart Study für eine Dauer von sieben Jahren ausgewertet wurde, stellte fest, dass Männer und Frauen mit höherer Vitamin K-Zufuhr (250 µg/Tag) ein 65 % geringeres Risiko für Hüftfrakturen hatten als Personen mit niedriger Vitamin K-Zufuhr (50 µg/Tag). Studien bei postmenopausalen Frauen zeigten, dass eine erhöhte Zufuhr von Vitamin K mit einer Zunahme der Knochenbildung und einer Verlangsamung des Knochenverlusts einhergeht.

Interessanterweise zeigte sich, dass Probanden mit hohen Vitamin D-Werten sogar ein erhöhtes Osteoporoserisiko aufwiesen, wenn sie einen Vitamin K-Mangel aufwiesen.

Verschiedene Studien zeigen eine günstige Wirkung der Nahrungsergänzung mit Vitamin K auf die Knochendichte, insbesondere bei postmenopausalen Frauen. In der Maastricht Osteostudy wurden 188 postmenopausale Frauen im Alter zwischen 50 und 60 Jahren drei Jahre lang mit Ergänzungspräparaten behandelt. Die erste Gruppe erhielt ein Placebo, die zweite Vitamin D und Mineralstoffe (Calcium, Magnesium und Zink). Die dritte Gruppe erhielt neben Vitamin D und Mineralstoffen zusätzlich Vitamin K1 (1 mg/Tag). Nur in der dritten Gruppe war der Knochenverlust (Oberschenkel) verglichen mit den anderen Gruppen um 35 bis 40 % geringer. Vollständig konnte der Knochenabbau jedoch nicht verhindert werden.

Informationen finden Sie auch in zwei Gesundheitsbriefen von Gerd Schaller:

[Neue Erkenntnisse zu Vitamin K2 \(Teil 1\)](http://newsletter.schallers-gesundheitsbriefe.de/t/j-l-dlyuikt-l-t/) <http://newsletter.schallers-gesundheitsbriefe.de/t/j-l-dlyuikt-l-t/>

[Neue Erkenntnisse zu Vitamin K2 \(Teil 1\)](http://newsletter.schallers-gesundheitsbriefe.de/t/j-l-dlyuikt-l-i/) <http://newsletter.schallers-gesundheitsbriefe.de/t/j-l-dlyuikt-l-i/>

Frauen sind stärker von Osteoporose betroffen

Frauen sind von der Osteoporose stärker betroffen als Männer, da ihr Stoffwechsel in den Wechseljahren eine starke hormonelle Veränderung durchmacht. Dies ist die Typ 1-Osteoporose und hängt mit der verringerten Hormonproduktion nach den Wechseljahren zusammen. Beim Typ 1 verliert der schwammartige Teil der Knochen - die Spongiosa - einen Teil seiner Masse und wird dadurch

brüchig. Die häufigsten Beschwerden treten dabei an der Wirbelsäule auf, wo die Wirbelkörper zusammensacken oder brechen.

Die Typ 2-Osteoporose tritt fast immer erst nach dem siebzigsten Lebensjahr auf. Durch die Unterversorgung mit Kalzium und Vitamin D3 - seit einiger Zeit weiß man, dass auch Vitamin K beteiligt ist - dünnt der kompakte Teil des Knochens aus (Kompakta). Als Folge davon entstehen bei geringer Belastung oder einem an sich harmlosen Sturz Knochenbrüche, vor allem am Oberschenkelhals, am Unterarm und an den Handgelenken. Diese Form der Osteoporose betrifft zunehmend auch die Männer.

Die Osteoporose ist keine akute Erkrankung

Die Osteoporose ist keine akute Erkrankung, sie entwickelt sich vielmehr über einen längeren Zeitraum. Typische Frühsymptome sind nicht bekannt, da die Krankheitsursache, also die Verringerung der Knochendichte, nicht mit konkreten und spezifischen Beschwerden verbunden ist.

Die große Gefahr dieser Erkrankung liegt in den drohenden Knochenbrüchen, die schmerzhaft und langwierig verlaufen können. Doch bevor es so weit kommt, klagen Patienten mitunter bereits über folgende Symptome von Osteoporose:

- **Akute Rückenschmerzen:** Diese werden oft durch einen Bruch oder Einbruch eines Wirbelkörpers verursacht. Der Betroffene hört mitunter dieses Frakturgeschehen sogar, indem er ein Brechen oder Knacken akustisch wahrnimmt, das von stechenden Schmerzen begleitet wird.
- **Chronische Schmerzen:** Aufgrund der Fehlstatik des Skelettes durch mehrere Brüche der Wirbelkörper kommt es zu permanentem Schmerzempfinden. Daraus resultiert eine Fehl- oder Überbelastung des Bewegungsapparates, da der Patient automatisch versucht, eine - schmerzfreie - Schonhaltung einzunehmen. Muskelverspannungen und -reizungen sind die Folge.
- **Verringerung der Größe:** Das Zusammenbrechen der Wirbelkörper führt nicht nur zu Schmerzen, es wirkt sich auch direkt auf die Körpergröße aus. Der Patient kann um bis zu vier Zentimeter kleiner werden! Der Rumpf wird also verkürzt, und dadurch kann der Beckenkamm vom Rückenbogen berührt werden, was ebenfalls zu Schmerzen führt. Nicht betroffen ist der Abstand zwischen Fuß und Hüfte sowie zwischen den Armen, dieser bleibt konstant.
- **Das Tannenbaumphänomen:** Aufgrund des Größenverlustes und der damit verbundenen Fehlhaltungen bilden sich Hautfalten, die sich am Rücken und auch an den Flanken befinden können.
- **Das Osteoporose-Bäuchlein:** Dieses Symptom ist ebenfalls eine Folge der Verkürzung der Wirbelsäule. Der Bauch wölbt sich dadurch nach vorne. In besonders schlimmen Fällen wird dadurch der Brustkorb so stark verformt, dass der Patient Schwierigkeiten beim Atmen hat.
- **Das Baastrup-Syndrom:** Die Wirbelkörper werden kleiner, das führt zu einer Berührung der Dornfortsätze an der Wirbelsäule und verursacht dadurch Schmerzen.
- **Der Witwenbuckel:** Die Brustwirbel brechen keilförmig ein, dadurch bildet sich der für die Osteoporose typische Rundrücken. Diese landläufig als Witwer- oder Witwenbuckel bezeichneten Rundrücken sind typische Symptome von Osteoporose.

Osteoporose ist zwar nicht heilbar, kann aber durch einen gesunden Lebensstil und ausreichend Bewegung vermieden oder hinausgezögert werden. Auch muss nicht jedes der oben erwähnten Symptome unbedingt auf eine Osteoporose hinweisen - beim leisesten Verdacht sollten Sie aber dennoch einen Arzt aufsuchen.