

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/krankheiten/risikofaktoren-und-ursachen-fuer-osteoporose/print.html>

Risikofaktoren und Ursachen für Osteoporose

Die Osteoporose ist eine Erkrankung des Alters, sie macht sich durch Knochenschwund bemerkbar. Die Krankheit ist durch einen raschen Abbau der Knochensubstanz gekennzeichnet. Die Knochen werden zunehmend porös und verlieren ihre Stabilität und Festigkeit. In der Folge können die Knochen leicht brechen, vor allem der Oberschenkelhals, denn er gilt als längster Knochen im Körper des Menschen. Allerdings ist in der Regel das ganze Skelett betroffen. Generell kommt es bei jedem Menschen ab dem vierzigsten Lebensjahr zu einem langsamen Abbau der Knochenmasse.

Welche Folgen hat Osteoporose?

Die häufigste Folge der Osteoporose sind Knochenbrüche. Der Knochenaufbau verändert sich so, dass schon bei geringsten Belastungen die Knochen brechen oder splintern. Ein hoher Prozentsatz sind Wirbelkörper-Einbrüche und Oberschenkelhalsbrüche. Weiterhin kommen handgelenksnahe Speichenbrüche, Oberarmkopfbüche und Beckenbrüche vor.

Erste Anzeichen sind meist Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen. Die Schmerzen und die Bewegungseinschränkungen führen häufig dazu, dass sich der ältere Mensch noch weniger bewegt. Der Betroffene gerät hier oft in einen Teufelskreis. Mangelnde Bewegung führt erst recht zu Knochenbrüchen. Die folgende Bettlägerigkeit und auch mögliche Schmerzen nach der Operation bedingen einen weiteren Verlust an Knochendichte, sodass neuerliche Brüche entstehen können. Die Bettlägerigkeit macht den Betroffenen pflegebedürftig. Folgeerkrankungen wie Lungenembolie oder Lungenentzündung können das Leiden nicht nur verschlimmern, sondern sind auch lebensbedrohlich. Außerdem kann es selbst bei guter Heilung und Schmerzfreiheit zu einer dauerhaften Immobilisierung kommen.

Welche Formen der Osteoporose gibt es?

Die Krankheit verläuft zunächst unbemerkt. Schmerzen im Rücken werden häufig falsch gedeutet. Erst bei Bewegungseinschränkungen wird ein Arzt aufgesucht. Die Mediziner unterscheiden bei der Osteoporose zwischen der primären und der sekundären Osteoporose. Die primäre Form tritt meist bei Frauen nach der letzten Regelblutung zu Beginn der Wechseljahre oder nach den Wechseljahren auf. Eine weitere Form der Osteoporose ist die Altersosteoporose. Diese sekundäre Form entsteht meist in Folge von hormonellen Störungen oder Stoffwechselerkrankungen.

Wie wird Osteoporose diagnostiziert?

Zur Diagnose der Osteoporose wird überwiegend die Knochendichtemessung herangezogen. Mit ihr wird der sogenannte T-Wert ermittelt, indem die mineralische Dichte der Knochensubstanz gemessen wird. Dies geschieht mit der Dual-Röntgen-Absorptiometrie, kurz DXA. Weiterhin wird eine klinische Untersuchung vorgenommen, indem beispielsweise Hautfalten am Rücken und die Körpergröße gemessen werden. Mithilfe des Biomarkers lässt sich die erhöhte Ausscheidung von C-Telopeptide im Urin nachweisen. Darüber hinaus kann der Arzt anhand von Röntgenaufnahmen die Höhenminderungen von Brust- und Lendenwirbelsäule messen.

Wie kann man Osteoporose vorbeugen?

Eine wichtige Maßnahme, um Osteoporose vorzubeugen, ist körperliche Aktivität, am besten von der Jugend an. Dennoch ist es nie zu spät mit Sport anzufangen. Natürlich sollte dieser altersentsprechend sein. Wer noch nie Sport betrieben hat, sollte auf jeden Fall beim Arzt einen Rundumcheck durchführen lassen. Danach ist es ideal, die körperliche Aktivität langsam zu steigern, am besten mit moderat

betriebenen Bewegungen. Eine Verausgabung ist kontraproduktiv, dennoch sollte man schon ins Schwitzen kommen. Weiterhin beugt ausreichendes Sonnenlicht der Osteoporose vor, denn Sonnenlicht sorgt für eine Vitamin-D-Produktion, ein wichtiges Vitamin, das beim Knochenaufbau benötigt wird.

Parallel dazu sollten Betroffene für eine ausreichende Kalziumzufuhr sorgen. Die Kalzium-Aufnahme sollte mindestens 1 Gramm pro Tag betragen. Auf die Aufnahme von Kalzium in Milchprodukten sollten Sie jedoch nicht vertrauen. Kalzium ist außerdem in Grünkohl und Brokkoli enthalten.

Ansonsten sind auch Kalziumtabletten in Form einer Nahrungsergänzung zu empfehlen. Es gibt bei Nature Power ein Produkt, bei dem Korallenkalzium mit den Komponenten Vitamin D und K angereichert ist.

In neuester Zeit wird diskutiert, inwieweit eine basische Ernährung Osteoporose vorbeugen kann. Dabei soll außerdem auf Kaffee, Tee, Cola und Alkohol verzichtet werden.

Ursachen von Osteoporose

Die Osteoporose wird auch als Knochenschwund bezeichnet. Sie ist eine häufige Alters-Erkrankung. Frauen sind stärker betroffen als Männer. Unbehandelt kann die Krankheit zu Knochenbrüchen führen. Die Knochenmasse befindet sich in einem stetigen Auf- und Abbau, wobei der Aufbau bis zum dreißigsten Lebensjahr überwiegt. Ab dem vierzigsten Lebensjahr kommt es zu einem langsamen Abbau der Knochenmasse. Diese ist bedingt durch eine Verschiebung der Produktion von zwei Zelltypen im Knochen, den Osteoklasten und den Osteoblasten.

Als Hauptursache gilt bei Frauen der Abbau des knochenschützenden Östrogens während und nach den Wechseljahren. Eine Überproduktion des körpereigenen Kortisons, das sogenannte Cushing-Syndrom, wird ebenfalls als Ursache angesehen. Bei Männern gehört ein Testosteronmangel, der Hypogonadismus, ebenfalls zu den Ursachen von Osteoporose. Krankhafte Veränderungen der Schilddrüse, zum Beispiel eine Überfunktion der Drüse, die Hyperthyreose, kann unbehandelt einen späteren Knochenabbau verursachen.

Risikofaktoren und Ursachen für Osteoporose:

- genetische Disposition (Osteoporose in der Familie)
- kalziumarme Ernährung
- phosphatreiche Ernährung (Colagetränke, Räucherwaren, "Wiener" oder "Frankfurter" Würstchen, sonstige phosphatreiche Wurst)
- pasteurisierte bzw. homogenisierte Kuhmilch und Kuhmilchprodukte: Entgegen weit verbreiteter Meinung sind diese Nahrungsmittel nicht zur Vorbeugung oder Therapie von Osteoporose geeignet. Kuhmilch enthält neben dem Kaseineiweiß große Mengen an Phosphaten, die in Reaktion mit der menschlichen Magensäure 50-70 Prozent des Kalziums unresorbierbar machen. Außerdem entstehen Säuren, die der Körper mit dem Kalzium aus den Knochen puffern muss. Pasteurisierte und homogenisierte Kuhmilch zählt also zu den Kalziumräubern!
- Soja-Produkte wie Tofu, Sojamilch, Soja-Joghurt, Soja-Würstchen, Soja-Hamburger und viele andere Zubereitungen: Sie verhindern neben anderen schädlichen Wirkungen über Oxalate und Phytate die Aufnahme von Mineralstoffen wie Kalzium, Zink und Eisen. Es ist leicht zu begreifen, dass ein Mangel an den genannten Mineralien dann zum Knochenschwund beitragen kann. Außerdem traten bei häufigem Sojaverzehr über eine längere Zeit zahlreiche Fälle auf, wo sich der Spiegel des Parathormons auf schwindelerregende Höhen (250,0 bis 270,0) gesteigert hatte. Normale Werte bewegen sich zwischen 12,0 bis 72,0. Eine Funktion des Parathormons - eines Hormons der Nebenschilddrüse - ist es, bei Bedarf Kalzium aus den Knochen in das Blut abzugeben, wenn dort der Kalziumspiegel zu gering ist.
- Genussgifte wie Alkohol oder Nikotin

- konzentrierte Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehlprodukte in jeglicher Form
- Weizen- bzw. Glutenunverträglichkeit
- seltene Sonnenlichtbestrahlung (UVB-Mangel)
- Bewegungsmangel
- Übersäuerung (Azidose), die mit dem Kalzium aus den Knochen gepuffert, d. h. ausbalanciert werden muss
- Medikamentöse Behandlung mit Glukokortikoiden über einen längeren Zeitraum, mit Arzneimitteln bei Epilepsie, mit Schilddrüsenhormonen nach den Wechseljahren
- Cholesterinsenker. Cholesterin ist ein Grundbaustein für Sexualhormone, die wiederum auch für Knochenwachstum verantwortlich sind. Cholesterinsenkende Arzneien tragen also zu osteoporotischen Veränderungen bei.
- unbehandelte Schilddrüsenüberfunktion
- rheumatoide Arthritis
- Diabetes Mellitus
- Bluthochdruck
- erhöhte Cortisolproduktion des Körpers, zum Beispiel bei “Stiller Entzündung” (silent inflammation), un stabilem Blutzucker und in der Folge un stabilem Insulinspiegel. Chronisch erhöhte Cortisolwerte können zu teils massiven Knochenmasseverlust führen.
- eine Überproduktion von sogenannten “schlechten” Eicosanoiden, (besonders PGE2) durch hochglykämische Nahrungsmittel, Mangel an langkettigen Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Überschuss trägt zum Verlust an Knochendichte bei.
- Morbus Crohn
- Wechseljahre und Postmenopause
- Untergewicht
- Unterfunktion der Geschlechtsdrüsen
- erhöhte Homocysteinwerte

Magen- oder Darmerkrankungen als Ursachen von Osteoporose

Wird Osteoporose diagnostiziert, sollten auch gastroenterologische Ursachen in Betracht gezogen werden, zum Beispiel, wenn der Darm die Nährstoffe der Nahrung nicht mehr ins Blut abgeben kann und es dadurch zu einer Mangelernährung kommt. Als besonders wichtige Nährstoffe sind hier Kalzium und Vitamin D zu nennen. Die Ernährung ist generell nicht zu unterschätzen. Folsäure- und Vitamin-B12-Mangel sowie eine fleischreiche, aber gemüse- und obstarme Ernährung können auch Ursachen von Osteoporose sein. Untergewicht und Magersucht sind ebenfalls als Ursachen von Osteoporose anzusehen. Auch entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn können den Knochenschwund begünstigen. Weitere Ursachen von Osteoporose sind unzureichende Bewegung, übermäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum, eine eingeschränkte Nierenfunktion, rheumatische Erkrankungen und auch bestimmte Krebserkrankungen.

Medikamente können Osteoporose begünstigen

Nicht zu unterschätzen ist die Einnahme bestimmter Medikamente über eine längere Zeit. Kortisonpräparate und Blutverdünner sollten nicht übermäßig genommen werden. Vor allem das bekannte Medikament Marcumar, das die Blutgerinnung hemmt, enthält einen Vitamin-K-Antagonist, der nachweislich die Knochendichte vermindert. Vitamin K ist jedoch für die Reifung der Knochenmatrix unbedingt notwendig. Auch hochdosierte Schilddrüsenhormone und sogenannte Aromatasehemmer, die zur Behandlung von hormonempfindlichem Brustkrebs eingesetzt werden, können Osteoporose verursachen. Zytostatika, das sind Medikamente zur Chemotherapie bei Krebserkrankungen, wirken auf das blutbildende Knochenmark ein. Eine übermäßige Einnahme von Lithium, das bei psychischen Störungen verschrieben wird, kann Osteoporose begünstigen.

Eine einzige Ursache allein wird kaum zu Osteoporose führen. Häufig ist es eine Kombination mehrerer Ursachen, die ein erhöhtes Risiko für eine Erkrankung darstellt.