

Hohe Einnahmemengen an Proteinen verbessern den knochenbauenden Effekt von Calcium- und Vitamin D-Präparaten

Verschiedene randomisierte Kontrollversuche haben gezeigt, dass eine erhöhte Proteineinnahme die Genesung nach einer Hüftfraktur beträchtlich verbessern kann.

Dies mag nicht besonders verwundern, da Knochengewebe zu 50% aus Proteinen besteht und für den Knochenaufbau eine kontinuierliche Zufuhr an Proteinen unerlässlich ist. Eine kürzlich veröffentlichte Studie befasste sich mit der Frage, ob eine erhöhte Proteinzufuhr den knochenbauenden Effekt von Calcium und Vitamin D-Präparaten in 342 gesunden Männern und Frauen über 65 Jahren verbessern kann.



Den Versuchspersonen wurden entweder Supplemente oder Placebo in einem dreijährigen, randomisierten, doppelblind und placebokontrollierten Versuch gegeben. Die Proteineinnahmemenge aus der Nahrung wurde nach der Hälfte der Zeit beurteilt und die Knochendichte wurde alle sechs Monate bestimmt. Im Gegensatz zur Placebo-Gruppe konnte bei der Verum-Gruppe die erhöhte Proteineinnahme signifikant mit einem Anstieg der Knochendichte über drei Jahre sowohl in den Hüftknochen als auch in allen anderen Knochen des Körpers assoziiert werden.

Die Autoren folgerten, dass eine vermehrte Einnahme von Proteinen die Knochendichte in älteren Personen, welche gleichzeitig Calcium und Vitamin D einnahmen, erhöhen kann.

Quelle: American Journal of Clinical Nutrition 2002; 75: 773 - 779)



Vitalstoff-Lexikon: Vitamine & Co. ausführlich beschrieben

Das Fachgebiet der Vitalstoffe ist groß und viele dieser natürlichen Wirkstoffe sind häufig unbekannt. Als Vitalstoffe (auch als Mikronährstoffe bezeichnet) werden alle vom menschlichen Körper benötigten bzw. der Gesundheit des Organismus förderlichen Substanzen bezeichnet. Der Begriff ist nicht einheitlich definiert. Er fasst eine große Anzahl verschiedener Substanzen mit unterschiedlichen Wirkmechanismen (z. B. Vitamine und Mineralstoffe) zusammen. Mit diesem Sammelbegriff bezeichnet werden vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Sekundäre Pflanzenstoffe sowie essentielle Aminosäuren und Fettsäuren.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln