

10.05.2010 - 22:00 Uhr

## Sperrfrist 10.05 2200 - SNF: Studie des Nationalen Forschungsprogramms «Muskuloskeletale Gesundheit - Chronische Schmerzen» (NFP 53)

Bern (ots) -

Sperrfrist bis 10.05.2010, 22:00 Uhr

Einfacher Schutz vor Hüftbruchkomplikationen

Hochdosiertes Vitamin D ist der Gesundheit von älteren Hüftbruchpatienten und -patientinnen förderlich. Es schützt vor weiteren Sturzverletzungen und schweren Infektionen, wie neue Ergebnisse einer klinischen Studie zeigen. Darauf gestützt empfehlen die Forschenden Seniorinnen und Senioren die tägliche Einnahme von Vitamin D - als einfaches, wirkungsvolles und kostengünstiges Mittel, um Komplikationen nach Hüftbruchoperationen vorzubeugen.

Seniorinnen und Senioren, die nach einem Hüftbruch täglich eine hohe Dosis Vitamin D zu sich nehmen, müssen im Folgejahr weniger oft erneut ins Spital. Dies berichten Forschende um Heike Bischoff-Ferrari vom Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich soeben in der Fachzeitschrift «Archives of Internal Medicine».

In Zusammenarbeit mit Robert Theiler und Andreas Platz vom Stadtspital Triemli in Zürich untersuchte Bischoff-Ferrari in einer grossangelegten Studie 173 Patientinnen und Patienten nach einer Hüftbruchoperation. Alle Studienteilnehmer nahmen täglich Vitamin D ein - die eine Hälfte von ihnen in der empfohlenen Standarddosis (800 internationale Einheiten), die andere Hälfte in einer zweieinhalbfach erhöhten Dosis. Dabei zeigte sich: Patienten und Patientinnen mit der höheren Dosis erlitten im Folgejahr deutlich weniger Sturzverletzungen, wegen denen sie sich erneut in Spitalpflege begeben mussten. Zudem schützte die höhere Dosis vermehrt vor schweren Infektionen.

Verringertes Knochenbruchrisiko dank hochdosiertem Vitamin D  
Aufgrund der neuen Ergebnisse empfiehlt Bischoff-Ferrari älteren Menschen, die schon einen Hüftbruch erlitten haben, die höhere Dosierung. «Die Standarddosis reicht zwar aus, um die Muskulatur zu stärken und dadurch Stürze zu vermeiden», sagt Bischoff-Ferrari. Doch um bei den dennoch eintretenden Stürzen auch das Knochenbruchrisiko zu verringern, brauche es im Blut jedoch einen höheren Vitamin-D-Spiegel, und somit eine höhere Dosierung. Vitamin D ist wichtig für starke Knochen, weil es die Aufnahme von wichtigen Knochenbestandteilen wie etwa Kalzium und Phosphat im Darm und deren Einbau in die Knochen fördert. Ein Mangel an Vitamin D kann deshalb zu schmerzhaften Knochenerweichungen und zu einer erhöhten Knochenbruchgefahr führen.

Vitamin D wird natürlicherweise in der Haut durch Sonnenlicht gebildet. Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Haut jedoch ab, das Vitamin herzustellen. In der älteren Bevölkerung ist ein Mangel daher weitverbreitet: In Europa ist mehr als die Hälfte aller Erwachsenen mit Vitamin D unterversorgt.

Vitamin D ist zudem in gewissen Lebensmitteln wie Fettsfischen enthalten - etwa in Wildlachs, Heringen und Makrelen. Aber im

Gegensatz zu den meisten anderen Vitaminen, die der menschliche Körper durch eine gesunde Ernährung in genügender Menge aufnimmt, wäre es schwierig den Bedarf mit der Nahrung aufzunehmen, sagt Bischoff-Ferrari. Seniorinnen und Senioren müssten hierfür täglich zwei Portionen Fettfisch essen.

Zusätzlicher Schutz durch Physiotherapie-Heimprogramm  
Neben dem Einfluss von Vitamin D untersuchte die Studie bei den Hüftbruchpatienten auch den Zusatznutzen eines einfachen, im Spital erlernten und zu Hause selbständig durchgeführten Physiotherapieprogramms. Die Wissenschaftler verglichen dieses mit der Standardphysiotherapie im Akutspital ohne Heimprogramm. Dabei zeigte sich: Das zusätzliche Heimprogramm verringerte die Anzahl Stürze im Folgejahr nach der Hüftbruchoperation um ein Viertel, jedoch hatte es keinen eindeutigen Einfluss auf die Anzahl Sturzverletzungen, die Spitalpflege erforderten. Weil sowohl ein solches Heimprogramm als auch Vitamin D in hoher Dosierung der Gesundheit von Hüftbruchpatienten förderlich sind, empfiehlt das Forschungsteam beides. «Es sind einfache Präventionsmittel mit nur geringen Kosten - sie belasten das Gesundheitssystem nicht wesentlich», sagt Bischoff-Ferrari. «Und sie haben eine grosse Wirkung. Auch die ältesten Patientinnen der Studie sprachen darauf an.»

(\*)Heike A. Bischoff-Ferrari, Bess Dawson-Hughes, Andreas Platz, Endel J. Orav, Hannes B. Stähelin, Walter C. Willett, Uenal Can, Andreas Egli, Nicolas J. Mueller, Silvan Looser, Beat Bretscher, Elisabeth Minder, Athanasios Vergopoulos and Robert Theiler (2010). Effect of high-dose vitamin D and extended physiotherapy on complications after hip fracture: a randomized controlled trial. Archives of Internal Medicine 2010;170(9):813-820.  
(als PDF beim SNF erhältlich; E-Mail: [pri@snf.ch](mailto:pri@snf.ch))

Nationales Forschungsprogramm «Muskuloskeletale Gesundheit - Chronische Schmerzen» (NFP 53)  
Während 5 Jahren bis Ende 2009 haben insgesamt 26 verschiedene Forschungsprojekte die Gesundheit des Bewegungsapparats in der Schweizer Bevölkerung ausgeleuchtet. Dabei haben Forschende die Ursachen der Beschwerden untersucht, die bestehenden Therapien kritisch hinterfragt und neue Ansätze entwickelt, mit denen die Gesundheit des Bewegungsapparates aufrechterhalten oder wiederhergestellt werden kann.  
[www.nfp53.ch](http://www.nfp53.ch)

Der Text dieser Medienmitteilung steht auf der Website des Schweizerischen Nationalfonds zur Verfügung: [www.snf.ch](http://www.snf.ch) > Medien > Medienmitteilungen

Kontakt:

Prof. Heike Bischoff-Ferrari  
Zentrum für Alter und Mobilität, Universität Zürich  
Rheumaklinik und Institut für Physikalische Medizin  
Unispital Zürich  
Gloriastrasse 25  
8091 Zürich  
Tel.: +41 (0)44 255 26 99  
E-Mail: [heike.bischoff@usz.ch](mailto:heike.bischoff@usz.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002863/100603154> abgerufen werden.