

20.10.2006 - 01:03 Uhr

## **Gute Ernährung ist für gesunde Knochen unentbehrlich**

*Hongkong (ots/PRNewswire) -*

- Neuer IOF-Bericht macht auf entscheidenden Zusammenhang zwischen Ernährung und starken Knochen aufmerksam; 12 weltweit berühmte Persönlichkeiten setzen sich vehement für Essgewohnheiten für gesündere Knochen ein; neue IOF-Website im Netz; Welt-Osteoporose-Tag wird in über 80 Ländern begangen

Gute Ernährung ist von wesentlicher Bedeutung für den Aufbau und Erhalt starker Knochen, heisst es in einem neuen Bericht der International Osteoporosis Foundation (IOF), der heute aus Anlass des Welt-Osteoporose-Tags (20. Oktober) veröffentlicht wurde.

Der neue Bericht "Bone Appetit: the role of food and nutrition in building and maintaining strong bones" ("Knochenappetit: Die Rolle von Nahrung und Ernährung bei dem Aufbau und der Erhaltung starker Knochen")

(siehe: [http://www.osteofound.org/publications/bone\\_appetit.html](http://www.osteofound.org/publications/bone_appetit.html)) trägt denselben Titel wie das Thema des Welt-Osteoporose-Tages 2006, der heute mit internationalen Aktivitäten von den IOF-Mitgliedsgesellschaften in 86 Ländern begangen wird (siehe: [www.osteofound.org/activities/world\\_osteoporosis\\_day/2006\\_activities.php](http://www.osteofound.org/activities/world_osteoporosis_day/2006_activities.php)).

Daniel Navid, der Chief Executive Officer der IOF erklärte auf einer Pressekonferenz in Hongkong: "Jeder kann zur Verringerung des eigenen Risikos für die Entwicklung von Osteoporose beitragen, indem er einen gesunden Lebensstil für seine Knochen führt, wozu nahrhafte Diät, regelmässige körperliche Betätigung, Vermeiden des Rauchens sowie von übermässig viel Alkoholkonsum gehören."

"Durch Ablehnung der falschen Auffassung, dass "dünn sein schön ist" und das Vermeiden von schädigenden und übertriebenen Diäten zum Abnehmen können die Leute starke Knochen aufbauen und dazu beitragen, dass das Risiko von Knochenbrüchen aufgrund von Osteoporose später im Leben verringert wird."

Professor Annie Kung, Präsidentin der Osteoporosis Society von Hongkong prognostizierte bei ihrer Rede auf der Pressekonferenz eine Osteoporoseepidemie für Asien: "Prognosen zufolge werden bis 2050 etwa 50 % aller osteoporotischen Hüftfrakturen in Asien vorkommen. Zum Teil liegt der Grund dafür in der höheren Lebenserwartung, aber auch im Zusammenhang mit Faktoren der Lebensführung, einschliesslich weniger gesunder Essgewohnheiten."

"Die Bedeutung einer nährstoffreichen Diät mit ausreichend Kalzium und Vitamin D zum Aufbau und zur Erhaltung der Knochenstärke wurde auch in zahlreichen klinischen Studien nachgewiesen," so Dr. Edith Lau, Präsidentin der Hong Kong Osteoporosis Foundation und IOF-Vorstandsmitglied. "Wie jedes Organ im Körper braucht auch das Skelett eine konstante Versorgung mit Nährstoffen, damit es richtig funktionieren und sich im Laufe unseres Lebens regenerieren kann."

Darüber hinaus wurden heute vom IOF zwölf Werbespots der öffentlichen Hand mit jeweils 30 Sekunden Länge veröffentlicht (siehe:

[http://www.osteofound.org/press\\_centre/psa\\_wod2006/index.html](http://www.osteofound.org/press_centre/psa_wod2006/index.html)), in denen weltweit bekannte Unterhaltungskünstler, Sportler, Chefköche und Aktivisten gegen Osteoporose die Leute dringend dazu auffordern, sich auf Essgewohnheiten für die Gesunderhaltung der Knochen umzustellen. Zu diesen Prominenten zählen:

- Jet Li, Schauspieler (China)
- Karen Mok, Schauspielerin und Sängerin (Hongkong)
- Retno Maruti, Meister des klassischen javanischen Tanzes (Indonesien)
- Martin Yan, Meisterkoch und berühmter Fernsehkoch (USA)
- Gregory Coupet, Fussballstar (Frankreich)
- Silvia Valdemoros, Meisterköchin und berühmte Fernsehköchin (Argentinien)
- Sportacus, Moderator der international erfolgreichen Kinderfernsehserie "LazyTown" (Island)
- Britt Ekland, Schauspielerin (Schweden)
- Martial Enguehard, Meisterkoch (Frankreich)
- Anton Mosimann, Meisterkoch (Schweiz)
- Ana Shepherd vom Hangtime Circus, Trapezkünstlerin (Kanada)
- Philippe Chevrier, Meisterkoch (Schweiz)

Am Welt-Osteoporose-Tag, mit dem das "Jahr der Knochenernährung" beginnt, wurde auch eine vollkommen neue IOF-Website - [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) - eingeführt, die erstmals während der Pressekonferenz in Hongkong zu sehen war.

Auf der neuen Website findet man Informationen zur Ernährung für die Öffentlichkeit und für Gesundheitsexperten, eine weltweite Rezeptdatenbank sowie einen Kalziummengen Rechner. Ergebnisse der heute veröffentlichten Ernährungsdaten zeigen:

#### Kalzium und Vitamin D

- Studien mit Kindern und Jugendlichen ergaben, dass die Gabe von zusätzlichem diätetischen oder ergänzendem Kalzium die Geschwindigkeit der Knochenmineralzunahme beim Wachsen erhöht.
- Vitamin D ist von wesentlicher Bedeutung bei der Unterstützung der Kalziumaufnahme und Gewährleistung der Knochengewebserneuerung, doch gibt es immer mehr Hinweise darauf, dass auf der ganzen Welt Vitamin-D-Mangel weit verbreitet ist.
- Kalzium- und Vitamin-D-Nahrungsergänzung mindert die Geschwindigkeit des Knochenschwunds und verringert auch die Häufigkeit von Frakturen bei älteren Leuten.

#### Protein

- Ausreichend Nahrungsprotein ist von wesentlicher Bedeutung für die Gesundheit der Knochen. Studien haben ergeben, dass bei älteren Frauen und Männern mit einer höheren Menge an Protein in ihrer Nahrung eine niedrigere Häufigkeit von Hüft- und Rückgratknöchenschwund zu verzeichnen ist, als bei denen, die geringere Proteinmengen verzehrten.
- Bei älteren Patienten mit Hüftfrakturen begünstigt die Gewährleistung von ausreichend Protein in der Nahrung eine schnellere Genesung, kürzere Krankenhausaufenthalte und eine höhere Wahrscheinlichkeit für die Rückkehr zu einem selbstständigen Leben.

#### Lebensstilfaktoren

- Die Knochenmassenakkumulation ist während der Pubertät am höchsten, wodurch Jugendliche, die unnötige und exzessive Diäten machen und insbesondere Jugendliche mit Anorexia nervosa, ein höheres Risiko für geringere Spitzenknochenmasse und für Frakturen in ihrem späteren Leben haben.

Der Welt-Osteoporose-Tag wird durch ein uneingeschränktes Bildungstipendium von vier Global-Gold-Sponsoren finanziert:

Fonterra Brands, MSD, Novartis und Tetra Pak. Ausserdem wird das InterContinental Hongkong als Veranstalter der Einführung am 20. Oktober ein besonders "knochenfreundliches" Menü in seinem renommierten kantonesischen Restaurant "Yan Toh Heen" anbieten.

Weitere Informationen über Osteoporose und IOF finden Sie unter:  
[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

Pressekontakt:

Paul Spencer Sochaczewski oder Elena Grimaud-Ineichen, International Osteoporosis Foundation - IOF, Tel.: +41-22-994-0100, Fax: +41-22-994-0101, E-Mail: [iofnews@osteofound.org](mailto:iofnews@osteofound.org)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100021616/100517904> abgerufen werden.