

19.10.2007 - 09:03 Uhr

## Neuer IOF-Report zeigt, dass Rauchen, Alkohol, Untergewicht und schlechte Ernährung unseren Knochen schadet

Nyon, Schweiz (ots/PRNewswire) -

- Weltosteoporosetag wird in über 80 Ländern begangen
- <http://www.iofbonehealth.org/newsroom/media-releases/detail.html?mediaReleaseID=48>

(Wegen der Länge dieser Internetadresse kann es erforderlich sein, den Hypertext-Link zu kopieren und in das Adressfeld Ihres Internet-Browsers einzufügen. Entfernen Sie den Zeilenabstand, falls ein solcher existiert.)

Falls Sie rauchen, mehr als zwei Glas Alkohol pro Tag trinken, untergewichtig sind, sich nicht bewegen oder schlecht ernähren, so setzen Sie sich in Ihren späteren Lebensjahren dem Risiko der Osteoporose aus. Dieses Fazit zieht ein neuer Bericht, der heute von der Internationalen Osteoporose Fachgesellschaft (International Osteoporosis Foundation, IOF) anlässlich des Weltosteoporosetages (WOD) herausgegeben wurde.

Der neue Bericht "Beat the Break: Know and Reduce Your Osteoporosis Risk Factors", zu Deutsch "Den Brüchen zuvorkommen: Kennen und Reduzieren Sie Osteoporosegefahren", (<http://www.iofbonehealth.org/publications/beat-the-break.html>) beschreibt die häufigsten Risikofaktoren -- sowohl die veränderbaren als auch die nicht-veränderbaren -- die dem Auftreten von Osteoporose förderlich sind.

Der geschäftsführende Direktor der IOF Daniel Navid bemerkte hierzu: "Schätzungen zufolge werden bis zum Jahr 2050 die Anzahl der Hüftfrakturen, einer wesentlichen Folge von Osteoporose, bei Männern und Frauen um jeweils 310 und 240 Prozent ansteigen. Auf Osteoporose zurückzuführende Knochenbrüche ziehen oft Schmerzen, Funktionsverluste und, in den schlimmsten Fällen, den Tod nach sich."

Professor Cyrus Cooper, Verfasser des "Beat the Break"-Reports und Vorstandsmitglied von IOF sagte, "weltweit steigt das Auftreten von Osteoporose mit epidemischem Ausmass - wir wissen schon jetzt, dass eine unter drei Frauen und einer unter fünf Männern über 50 eine osteoporosebedingte Fraktur erleiden wird."

Den Brüchen zuvorkommen ist auch das Thema des Weltosteoporosetages 2007, der am 20. Oktober international mit Aktionen in mehr als achtzig Ländern begangen wird. Um den Brüchen zuvorkommen und Frakturen von vornherein zu vermeiden ruft die IOF zur Teilnahme am neuen, nur eine Minute in Anspruch nehmenden IOF-Osteoporose-Risikotest auf (<http://www.iofbonehealth.org/patients-public/risk-test.html>) und empfiehlt einen knochenfreundlichen Lebensstil - mit gesunder Ernährung einschliesslich einer ausreichenden Menge von Kalzium und Vitamin D, regelmässiger körperlicher Betätigung, sowie Vermeidung von Rauchen und übermässigem Alkoholgenuss.

Veränderbare Risikofaktoren für Osteoporose ergeben sich primär aus ungesunden Ernährungsgewohnheiten oder der Wahl eines ungesunden Lebensstils. Zu ihnen gehören im Wesentlichen schlechte Nahrung, eine niedrige Körpermassenzahl, Essstörungen, Alkohol, Rauchen, und mangelhafte körperliche Bewegung.

Unveränderbare Risikofaktoren sind solche, die eine Person von Geburt an mit sich trägt oder die sich nicht modifizieren lassen. Zu

diesen gehören Alter, Geschlecht, Krankheitsvorgeschichte in der Familie, bereits zuvor erlittene Frakturen, Ethnizität sowie das Einsetzen der Menopause. Es ist wichtig, sich dieser unveränderbaren Risiken bewusst zu sein, damit rechtzeitig Schritte gegen den Verlust von Knochenmineralien unternommen werden können.

WOD 2007 wird gesponsert durch uneingeschränkte Bildungsförderungsmittel der vier Global Gold Sponsors: Fonterra Brands, Novartis, MSD und Tetra Pak.

Pressekontakt:

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an: Janice Blondeau, International Osteoporosis Foundation, Tel: +41-22-994-0100, Fax: +41-22-994-0101, E-Mail: [news@iofbonehealth.org](mailto:news@iofbonehealth.org)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100021616/100547274> abgerufen werden.