

08.06.2015 - 09:00 Uhr

## **Knochengesundheit beginnt im Mutterleib und aufgrund dessen ist eine gesunde Ernährung der Schlüssel zu lebenslang starken Knochen**

Nyon (ots) -

Der offizielle Beginn des Weltosteoporosetags, der am 20. Oktober gefeiert wird, lenkt die Aufmerksamkeit auf die Bedeutung einer knochenfreundlichen Ernährung vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter

Heute wurden wir Zeuge des Kampagnenstarts des World Osteoporosis Day [Weltosteoporosetags] (WOT) 2015 der International Osteoporosis Foundation (IOF). Der Tag wird am 20. Oktober gefeiert und dieses Jahr bezieht sich das Thema auf Ernährung und befasst sich mit den Herausforderungen der öffentlichen Gesundheit, die mit einer unzureichenden Aufnahme an Calcium, Vitamin D und Protein sowie anderen Mikronährstoffen, die entscheidend sind für Knochengesundheit, in Verbindung gebracht werden.

Die meisten Menschen nehmen ihren empfohlenen Tagesbedarf an Calcium und Vitamin D nicht zu sich. Tatsächlich haben weltweit schätzungsweise 1 Milliarde Menschen zu wenig Vitamin D im Blut und diese Mängel sind in allen Ethnien und Altersgruppen zu finden. In China ergaben Schätzungen der Umfrage zum Gesundheitsstand von 2002, dass weniger als 10 % der chinesischen Staatsbürger eine angemessene Zufuhr von Calcium durch die Nahrung aufnehmen. Chronischer, unbehandelter Calciummangel kann schwerwiegende Folgen haben, einschließlich Osteopenie und Osteoporose.

Osteoporose wurde als "Kinderkrankheit mit geriatrischen Folgen" definiert, wobei hervorgehoben wird, dass die Knochengesundheit bereits sehr früh beeinflusst wird, nämlich im Mutterleib. Ein schlechter Ernährungszustand der Mutter kann das optimale Wachstum des Skeletts des Babys beeinträchtigen. Ein verringerter Knochenmineralgehalt bei maximaler Knochenmasse im Erwachsenenalter und in späteren Lebensjahren sowie das erhöhte Risiko einer Hüftfraktur wurden damit in Verbindung gebracht.

Darüber hinaus sind Kindheit und Jugend eine kritische Zeit für die Knochenbildung, da die Größe und die Stärke unserer Knochen in diesem Zeitraum beträchtlich steigen. Ungefähr die Hälfte unserer Knochenmasse sammelt sich während der Jugend an. Dieser Prozess setzt sich bis Mitte 20 fort, dann ist die Spitzenknochenmasse normalerweise erreicht (die maximal mögliche Knochenmasse, die während des Knochenwachstums erreicht werden kann).

Die Unterstützung der optimalen Knochenstärke eines Kindes wirkt sich vorteilhaft auf das höhere Erwachsenenalter aus, da es mehr Knochenreserven gibt, auf die zurückgegriffen werden kann. Im Gegensatz zu ihren jungen Jahren können Erwachsene das Knochengewebe nicht mehr so schnell ersetzen, wie sie es verlieren. Es wird davon ausgegangen, dass ein Anstieg von 10 % der maximalen Knochenmineraldichte (BMD, bone mineral density) - ein Maß für die Knochenstärke - die Entwicklung von Osteoporose um 13 Jahre verzögern kann.

Prof. John Kanis, Präsident der IOF, erklärte: "Unser Skelett ist wie ein Haus. Es muss mit dem richtigen Material gebaut werden, sodass die Struktur über Jahre hinweg stark bleibt und beibehalten werden kann, um langfristigen Schaden zu vermeiden. Aus diesem Grund versorgen uns Lebensmittel wie Milchprodukte, Fettschmalz, Obst und Gemüse mit wichtigen Nährstoffen, die die wichtigsten Bausteine für starke Knochen sind."

Judy Stenmark, CEO der IOF, fügte hinzu: "99 % des 1 kg Calcium, das im durchschnittlichen Körper zu finden ist, befindet sich in unseren Knochen, wodurch hervorgehoben wird, warum wir unseren empfohlenen Tagesbedarf als Treibstoff für die Produktion und den Erhalt unserer Knochen zu uns nehmen sollten. Ich empfehle jedem, den Test mit dem IOF Calcium Calculator [Calciumrechner der IOF] zu machen, um herauszufinden, wie viel Calcium man zu sich nimmt und wie sich die Zufuhr erhöhen lässt."

Calciumrechner kostenlos erhältlich als:

Online-Rechner: <http://bit.ly/calcium-calculator-web>

iPhone App: <http://bit.ly/calcium-calculator-iOS>

Android App: <http://bit.ly/calcium-calculator-android>

Der WOT, der jährlich am 20. Oktober stattfindet, wird von einer einjährigen Kampagne unterstützt: [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)  
#LoveYourBones

Offizielle Partner des WOT: Amgen, Fonterra, Pfizer Consumer Healthcare, Lilly, MSD, Takeda

Ernährungspartner des WOT: DSM, Rousselot, Sunsweet

Über die International Osteoporosis Foundation

IOF ist die weltweit größte Nichtregierungsorganisation mit dem Ziel der Prävention, Diagnose und Behandlung von Osteoporose und damit verbundenen muskuloskelettalen Erkrankungen. [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

Medienkontakt:

Charanjit K. Jagait, IOF  
Telefon +41 79 874 52 08, [cjagait@iofbonehealth.org](mailto:cjagait@iofbonehealth.org)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100021616/100773786> abgerufen werden.