DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Mag. rer. nat. Heidi Reber
Ernährungswissenschaftlerin
heidi@starkeknochen.at

Knochen brauchen mehr als nur Calcium und Vitamin D

Diese Botschaft kann nicht oft genug wiederholt werden, da sich Ernährungsratgeber, gedruckt, online oder leibhaftig, immer wieder auf diese beiden Nährstoffe versteifen, als gäbe es nichts anderes, das für den Knochenstoffwechsel von Relevanz ist. Als wäre die Knochengesundheit eine simple Angelegenheit und als wäre die Osteoporose eine Calcium- oder Vitamin D-Mangelkrankheit. Als wäre die Ernährungsfrage damit abgehakt. Als wären wir nicht in der Lage, mehr als zwei Schlagwörter zu behalten.

Das ist symptomatisch für unsere Zeit: Komplexe Zusammenhänge werden vereinfacht, „reduziert". Den Reduktionismus kennt man auch aus der Werbung (einfach ein Fläschchen, eine Tablette, eine Kapsel pro Tag und schon ist man weniger vergesslich, hat schönere Haut, festere Haare oder besseren Sex). In der Wissenschaft hat er nichts zu suchen!

Der menschliche Stoffwechsel ist gewaltig kompliziert. Wir kennen nur einen winzigen Bruchteil der biochemischen Reaktionen, die ihn ausmachen. Das gilt auch für den Knochenstoffwechsel. Zwar zählen Calciummangel oder Vitamin D-Mangel zweifelsfrei zu den – zahlreichen – bekannten Risikofaktoren für Osteoporose, sich aber in der Beratung ausschließlich auf sie zu konzentrieren ist eine Fehlentwicklung. Gerade weil so viele Zusammenhänge noch unbekannt sind, wird auf unserer Homepage www.starkeknochen.at eine stark pflanzenbetonte, extrem abwechslungsreiche Ernährung möglichst in Bioqualität empfohlen. Warum? So hat man die besten Chancen, alle Mikronährstoffe – Vitamine, Mengen- und Spurenelemente, essentielle Fettsäuren und Aminosäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe – in ausreichender Menge zuzuführen.

Mikronährstoffe haben zahlreiche verschiedene Funktionen. Sie können eigenständig in biochemische Stoffwechselreaktionen eingreifen, bis hin zur Beeinflussung der Genexpression. Sie können als „Coenzyme" dienen, als Helfershelfer von Enzymen, die bestimmte Mikronährstoffe brauchen um ihre Arbeit zu leisten. Sie können als „Bausteine" für Gewebe gebraucht werden.

Sie können auch entzündungsfördernde oder entzündungshemmende Wirkungen haben. Beide Effekte werden gebraucht, fehlt es jedoch langfristig an genügend entzündungshemmenden Komponenten in der Ernährung, so kann dies zu vielerlei gesundheitlichen Störungen führen. Was die Osteoporose betrifft, so zeigt die Studienlage, dass sich ein chronisch entzündliches Milieu vermindernd auf die Knochenqualität auswirkt und so das Frakturrisiko erhöht. Wie also können wir dem mit der Ernährung entgegenwirken?

Hinlänglich bekannt ist, dass Omega-6 Fettsäuren eher entzündungsfördernd wirken, Omega-3 Fettsäuren hingegen eher entzündungshemmend. Haben wir zu viele Omega-6 Fettsäuren in der Ernährung in Relation zu Omega-3, also einen zu hohen „Omega-6 zu Omega-3 Quotienten", so ist das ungünstig. Sonnenblumenöl enthält z.B. 128 Mal soviel Omega 6-Fettsäuren wie Omega-3 Fettsäuren, das heißt, der Quotient ist 128 zu 1 oder kurz ausgedrückt 128/1. Durch die Vermeidung von Fertigprodukten, die oft mit Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl (57/1) hergestellt werden und durch den Ersatz dieser Öle in der eigenen Küche durch Rapsöl (2/1), Walnussöl (6/1), und Olivenöl (11/1) ist schon viel getan. Die in Pflanzen enthaltene essentielle Omega-3 Fettsäure , die Alpha-Linolensäure, kann in unserem Stoffwechsel in zwei längerkettige Fettsäuren umgewandelt werden, EPA, Eicosapentaensäure und DHA, Docosahexaensäure, die entzündungshemmend wirken. Es ist jedoch unklar, wie effizient diese Umwandlung abläuft, insbesondere bei älteren Menschen. Daher wird empfohlen, zwei Mal in der Woche „fetten Fisch" (z.B. Lachs, Makrele, Hering) zu essen, der diese beiden Fettsäuren reichlich enthält. Studien weisen darauf hin, dass sich dies – oder die Einnahme von Fischölpräparaten – positiv auf die Knochen auswirkt.

Zwei weitere Nährstoffe, die aus anderen Gründen den Knochen guttun, Vitamin K2 und Molkenprotein, haben als angenehme Draufgabe auch eine entzündungshemmende Wirkung.

Mit Obst und Gemüse werden zahlreiche entzündungshemmende und auch aus anderen Gründen höchst positiv wirkende „sekundäre Pflanzenstoffe" zugeführt. Die Pflanze bildet diese Stoffe zu ihrem eigenen Schutz und Nutzen. Im Verlauf der Evolution hat sich der menschliche Organismus an die Nutzung eben dieser Stoffe zum eigenen Vorteil bestens angepasst. Je mehr verschiedene pflanzliche Lebensmittel – wie gewachsen gekauft und selbst zubereitet - wir verzehren, umso sicherer können wir sein, eine Vielzahl dieser Stoffe zu uns zu nehmen. Rote und blaue Beeren, rote, orange und dunkelgrüne Gemüse und Obstsorten gelten als die Stars unter den Lieferanten von sekundären Pflanzenstoffen. Hier gilt aber besonders die Devise: bitte kein Reduktionismus, keine Fixierung auf einige wenige Pflanzen, sondern das Gegenteil: VIELFALT.

Gleiches gilt für entzündungshemmend wirkende Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium, die besser über pflanzliche Lebensmittel und Mineralwasser zugeführt werden sollten als über Nahrungsergänzungsmittel!

Viele Kräuter und Gewürze wirken ebenfalls entzündungshemmend. Auch hier ist **VIELFALT der Schlüssel zum Erfolg**.