

Tag der gesunden Ernährung: Bei Osteoporose an Magnesium und Vitamin D denken!

Anlässlich des 22. Tages der gesunden Ernährung am 7. März zum Thema Osteoporose empfehlen Experten der Gesellschaft für Biofaktoren e.V., in Prävention und Therapie einer Osteoporose verstärkt auf die Magnesium- und Vitamin D-Versorgung zu achten.

Teamarbeit am Knochen

Prof. Dr. med. Klaus Kisters, Facharzt für Innere Medizin aus Herne betont, dass sowohl Magnesium als auch Vitamin D für die Knochengesundheit von zentraler Bedeutung sind. Dabei besteht ein enges Zusammenspiel zwischen beiden Biofaktoren: Vitamin D fördert die Magnesium-Aufnahme im Dünndarm, und Magnesium wird benötigt, um Vitamin D in die aktive Form umzuwandeln. Mangelzustände beider Biofaktoren verstärken sich daher gegenseitig, erklärte Kisters, der gemeinsam mit anderen Wissenschaftlern der Gesellschaft für Biofaktoren angehört.

Gerade im Hinblick auf das deutlich erhöhte Osteoporose-Risiko von Frauen nach den Wechseljahren sei es daher wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr beider Nährstoffe zu achten und diese bei Bedarf zu ergänzen, so die Empfehlung von Kisters.

Senioren leiden an Vitamin D-Mangel

Besonders kritisch ist auch die Vitamin D-Versorgung bei Senioren. Im Alter nimmt die Fähigkeit der Haut ab, unter dem Einfluss von UV-Licht Vitamin D in der Haut zu bilden. Allein über die Ernährung ist der Vitamin D-Gehalt kaum zu decken, da nur wenige Lebensmittel das Vitamin in nennenswerter Menge enthalten. Daher ergibt sich laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für die Altersgruppe ab 65 Jahren eine stärkere Notwendigkeit des Einsatzes eines Vitamin D-Präparates. Vitamin D fördert zudem die Aufnahme von Kalzium – einen weiteren wichtigen Knochenbaustein, der in Milch- und Milchprodukten sowie kalziumreichem Mineralwasser steckt.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Webseite der Gesellschaft für Biofaktoren (www.gf-biofaktoren.de).