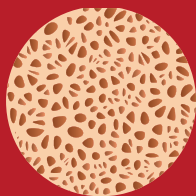
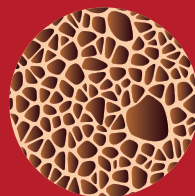


Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist ein Zustand, bei dem Knochen dünner und brüchiger werden und infolgedessen anfälliger für Brüche (Frakturen) sind.



Normaler Knochen



Osteoporotischer Knochen



Fraktur

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine durch genetische Faktoren bedingte Autoimmunkrankheit, die von einer Unverträglichkeit gegen Gluten geprägt ist, das in Weizen, Roggen und Gerste vorkommt. Bei betroffenen Personen entstehen Schäden an der Darmschleimhaut, was zu mangelnder Absorption von Mineralien und Vitaminen und zu Symptomen wie Durchfall und Gewichtsverlust führt. Die Störung muss durch eine strikt eingehaltene glutenfreie Ernährung unter Kontrolle gehalten werden. So kann die Darmschleimhaut heilen und Nährstoffe können wieder richtig absorbiert werden.



Wie hängen Zöliakie und Osteoporose zusammen?



Hauptgründe für eine Osteoporose bei Zöliakiepatienten sind die Malabsorption von Kalzium, Vitamin D, Eiweiß und anderer Nährstoffe und die damit einhergehende Gewichtsabnahme. Eine groß angelegte Studie mit Zöliakiebetreffenden hat ergeben, dass bei diesen häufiger Frakturen auftreten als bei Nichtbetroffenen, wobei um 90 % mehr Hüft- und um 80 % mehr Handgelenksfrakturen vorliegen. Bei einer konsequenten glutenfreien Ernährung sind auf lange Sicht keine Auswirkungen auf die Knochengesundheit zu erwarten.

Risikofaktoren im Zusammenhang mit Zöliakie

Die folgenden zöliakiebezogenen Risikofaktoren können aufgrund verminderter Knochenfestigkeit auch das Risiko für osteoporotische Frakturen erhöhen:



- Frauen nach der Menopause mit niedrigerem Östrogenspiegel
- Personen, bei denen Zöliakie im fortgeschrittenen Alter diagnostiziert wird
- Missachtung einer glutenfreien Ernährung
- Laktoseintoleranz in Verbindung mit Zöliakie
- Untergewicht
- regelmäßiges Rauchen
- eine Schilddrüsenüberfunktion aufgrund von Zöliakie, die möglicherweise mit einem Osteoporose-Risiko verbunden ist

Gehöre ich zur Risikogruppe?



Es gibt keine speziellen Untersuchungsempfehlungen für Menschen mit Zöliakie. Betroffene sollten jedoch mit ihrem Arzt besprechen, ob sie für eine Knochendichtemessung in Frage kommen. Ebenso können FRAX®-Kalkulationen herangezogen werden, um basierend auf individuellen Risikofaktoren das Frakturrisiko für die kommenden 10 Jahre voraussagen zu können.

Klinische Richtlinien zur Prävention und Behandlung von Osteoporose bei Zöliakie gibt es derzeit in Kanada, Deutschland, im Vereinigten Königreich und in den USA.

“Zöliakie kann zu Osteoporose, Depressionen, Unfruchtbarkeit, wiederholten Fehlgeburten und sogar zu bestimmten Arten von Krebs führen.”

(Tunde Koltai, Board Chair der Association of European Coeliac Societies)

Goldene Regeln für starke und gesunde Knochen bei Zöliakie



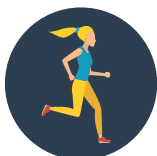
Eine frühe Diagnose der Zöliakie trägt wesentlich zu einer gesunden Lebensführung bei. Die folgenden Strategien können Menschen mit Zöliakie dabei helfen, sich gesunde Knochen zu bewahren:

Eine strenge glutenfreie Ernährung reich an Kalzium und Vitamin D



Kalzium ist in diversen Lebensmitteln enthalten, insbesondere in Milchprodukten. Vitamin D wird durch Sonneneinstrahlung in der Haut produziert. Obwohl viele Menschen genügend Vitamin D auf natürlichem Wege über das Sonnenlicht aufnehmen können, haben Ältere diesbezüglich oft ein Defizit, was teilweise daran liegt, dass sie weniger Zeit im Freien verbringen. Sie benötigen unter Umständen eine Vitamin-D-Ergänzung, um eine angemessene tägliche Zufuhr sicherzustellen. Gemäß Richtlinien der British Society of Gastroenterology von 2014 sollen erwachsene Zöliakiepatienten täglich mindestens 1000 mg Kalzium zu sich nehmen.

Andere allgemeine Lebensstilfaktoren sind ebenso bedeutsam für Zöliakiepatienten, um die Knochen gesund zu halten:



- **Regelmäßige Bewegung zur Knochenstärkung**

Regelmäßige Bewegung unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und Übungen zur Muskelstärkung können ebenfalls einem Knochendichteverlust entgegenwirken. Dabei werden auch Gleichgewicht und Flexibilität verbessert, was wiederum die Wahrscheinlichkeit von Stürzen und Knochenbrüchen senkt.



- **Ein gesunder Lebensstil**

Für die Knochengesundheit ist es wichtig, Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum zu vermeiden und gleichzeitig ein gesundes Körpergewicht zu halten.

- **Minimierung des Sturzrisikos**

Zwei wichtige Maßnahmen zur Sturzvermeidung sind das Tragen rutschfester Schuhe und die sturz sichere Gestaltung Ihres Zuhauses. Letztere umfasst etwa das Anbringen von Handläufen bei Treppen und im Badezimmer und das Freihalten der Wege von Gefahrenquellen (wie z.B. rutschenden Teppichen).



Ich habe keine Knochenschmerzen. Heißt das, dass ich keine Osteoporose habe?

Osteoporose ist eine schmerzfreie Erkrankung, solange keine Fraktur auftritt. Wenn Sie also keine Schmerzen haben, bedeutet das nicht unbedingt, dass Sie keine Osteoporose haben. Man kann sehr wohl unter Osteoporose leiden, selbst wenn noch keine Fraktur aufgetreten ist.



Schützt die Einnahme von Kalzium und Vitamin D meine Knochen?

Kalzium und Vitamin D sind wichtig für die Knochengesundheit. Eine angemessene Kalziumzufuhr kann über die Ernährung oder, wenn dies nicht möglich ist, über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln erreicht werden. Den Großteil unseres Vitamin-D-Vorrats beziehen wir über die Sonneneinstrahlung auf die Haut, wobei auch hier manchmal Ergänzungsmittel nötig sind, speziell bei Personen, die nicht oft ins Freie gehen oder ihre Haut selten der Sonne aussetzen. Vitamin D ist außerdem in einigen Lebensmitteln enthalten (www.iofbonehealth.org). Zur Sturz- und Frakturprävention empfiehlt die IOF Erwachsenen ab dem Alter von 60 Jahren eine Vitamin-D-Ergänzung.



Obwohl es wichtig ist, für eine ausreichende Zufuhr an Kalzium und Vitamin D zu sorgen, kann es sein, dass Ihr Arzt zusätzliche Maßnahmen zur Vorbeugung oder Behandlung von Osteoporose für notwendig hält.