

Klein T / von Helden R

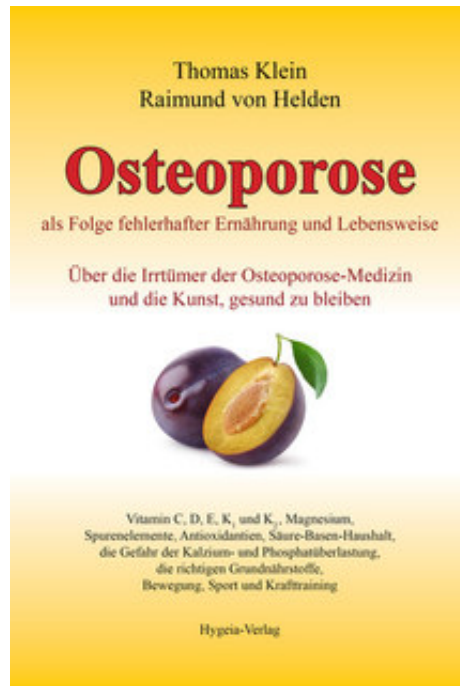
Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise

Reading excerpt

[Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise](#)

of [Klein T / von Helden R](#)

Publisher: Hygeia Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b21045>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Der Einfluß von Genußmitteln auf Knochenmasse und Frakturrisiko

Es ist ein Brauch von alters her:
Wer Sorgen hat, hat auch Likör.

WILHELM BUSCH

Alkohol - ein knochenschädigendes Gift

Alkohol ist kalorienreich - und reichliche Kalorienzufuhr beschleunigt die Alterung, auch die Knochen altern dadurch schneller (Kapitel 28).

Obendrein wirken alkoholische Getränke appetitanregend; es wird also tendenziell mehr gegessen. Umgekehrt gilt das gleiche: Sind die Speisen gut gesalzen, verkauft der Wirt noch mehr Bier und Wein. - Selbst Bier ist eine Kalorienbombe trotz seines moderaten Alkoholanteils von 5 Prozent. Eine 0,5-Liter-Flasche enthält immerhin 20 Gramm Alkohol und somit 580 kJ (140 kcal). Drei Flaschen Bier liefern bereits ein Fünftel des üblichen täglichen Kalorienbedarfs. Das wird schnell zu viel. Außerdem treibt Bier den Glukose- und Insulinspiegel stark nach oben.

Unter Alkoholeinfluß wird die Aktivität der Osteoblasten unterdrückt (GONZALEZ-CALVIN 1993) und dadurch der Knochenaufbau gehemmt (DIAMOND 1989). Auch leiden die meisten Alkoholiker unter Magnesiummangel, wodurch gleichfalls der Knochenaufbau gehemmt wird (ABBOTT 1994). Doch bereits nach zwei Wochen Abstinenz normalisieren sich die Parameter des Knochenaufbaus wieder (LAITINEN 1992).

Außerdem stört Alkohol die Aktivierung von Vitamin D (SHANKAR 2008), wodurch sich die Aufnahme von Magnesium und Kalzium verschlechtert und mehr davon ausgeschieden wird (GARCIA- SANCHEZ 1995). Zudem ernähren sich Alkoholiker meist schlecht, was den Mangel verschlimmert.

Im Tierversuch mit Mäusen steigerte Alkoholzufuhr die Bildung von Osteoklasten und beschleunigte dadurch den Knochenabbau (DAI 2000). Mit Vitamin D kann dieser alkoholbedingte Knochenschwund abgeschwächt werden (MERCER 2012, WEZEMAN 2007).

Aus all diesen Gründen führt reichlicher Alkoholkonsum zu Osteoporose (KIM 2003). Jahrelanger Alkoholkonsum vermindert nicht nur die Knochenmasse, auch die Knochenqualität verschlechtert sich (HOGAN 2001, 1999).

Während des Skelettwachstums am Ende der Entwicklungsphase stört chronischer Alkoholkonsum den Knochenaufbau mit der Folge verminderter Knochenmasse und Knochenfestigkeit. Das ergaben Tierversuche mit Mäusen. Diese Knochenschäden ließen sich später durch Abstinenz nur teilweise zurückbilden (WEZEMAN 1999). Deshalb kein Alkoholkonsum während der Pubertät!

Starker Alkoholkonsum führte auch bei erwachsenen Ratten zu Knochenschwund der Wirbel. Die Knochenmasse war um 15 Prozent vermindert, die Druckfestigkeit sogar um 31 Prozent geringer. Die Knochenschäden konnten durch nachfolgende Abstinenz nur zum Teil rückgängig gemacht werden. Starker Alkoholkonsum führt somit zu reversiblen und irreversiblen Knochenschäden (LAUING 2008). Selbst der einmalige, aber reichliche Alkoholkonsum stört für längere Zeit die Transkription der Gene der Knochenzellen (CALLACI 2010). Also auch gelegentlicher, aber reichlicher Alkoholkonsum schadet den Knochen.

Bei starkem Alkoholkonsum heilen zudem Knochenbrüche schlechter (LAUING 2012). Antioxidantien können diese alkoholbedingte Schädigung aufheben (VOLKMER 2011).

Geringe Alkoholmengen scheinen unbedenklich zu sein. Wein und Bier enthalten Substanzen, die bei moderatem Konsum den Knochenschwund bremsen (SRIPANYAKORN 2009, MARRONE 2012), und anscheinend sogar zu einem geringeren Frakturrisiko verhelfen (BERG 2012). - Moderater Alkoholkonsum heißt eine halbe bis ganze Alkoholportion täglich: Das entspricht 280 ml Bier (eine halbe Flasche) oder 120 ml Wein (ein Weinglas); mehr sollte es wirklich nicht sein, besser nur die Hälfte davon, also eine Drittel Flasche Bier oder ein halbes Glas Wein. - Frauen sollten noch vorsichtiger sein, weil sie Alkohol langsamer abbauen.

Worauf ist dieser positive Effekt auf die Knochen zurückzuführen? Wein enthält Flavonoide und Antioxidantien. Bier verbessert die Versorgung mit Silizium und wirkt dadurch positiv auf die Knochen (TUCKER 2009). Im Hopfen und Bier sind zudem Phytoöstrogene enthalten, die ebenfalls zu einer höheren Knochenmasse verhelfen (PEDRERA-ZAMORANO 2009). Männer sollten dennoch zurückhaltend mit Bier sein, weil die Phytoöstrogene im Hopfen feminisierend wirken und das kalorienreiche Bier die Verfettung fördert (Bierbauch).

Ein geringeres Hüftfrakturrisiko bei älteren Frauen konnte allerdings nur bei moderatem Weinkonsum nachgewiesen werden, nicht bei Bier, Likör oder harten Alkoholika (KUBO 2013). Dieser Effekt ist vermutlich auf den

Flavonoidgehalt im Wein zurückzuführen, besonders Rotwein ist reich daran (Kapitel 14). Täglich ein halbes bis ganzes Glas Rotwein kann dabei helfen, den Knochenschwund zu verlangsamen. Doch täglicher Alkoholkonsum führt auch leicht zur Sucht mit der Folge, daß sich die Dosis mit der Zeit erhöht. - Besser ist es, Knochenschwund auf andere Weise zu verhindern, etwa indem über Obst und Gemüse mehr Flavonoide zugeführt werden. Weinkonsum ist also nicht notwendig, zumindest nicht bei gesunder Ernährung.

Im stark alkoholisierten Zustand besteht zudem ein erhöhtes Sturzrisiko. Das kann im Alter fatale Konsequenzen haben. - Jahrelanger Alkoholmißbrauch fördert zudem die Hinfälligkeit im Alter, wodurch das Sturz- und Frakturrisiko ansteigt, selbst im nüchternen Zustand.

Die Wirkung von Koffein auf die Knochen

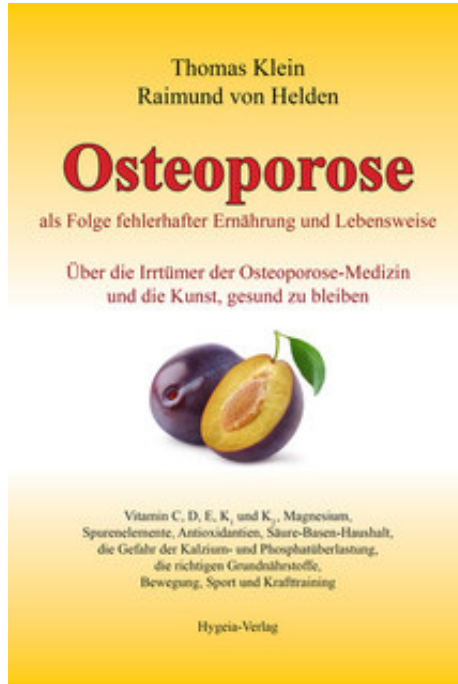
Das Alkaloid *Koffein* ist enthalten in Kaffee, in schwarzem und grünem Tee (neben dem ähnlich wirkenden Alkaloid *Theophyllin*), in Cola-Getränken, Mate-Tee, Guarana und Kakao (dieser enthält vor allem das Alkaloid *Theobromin*).

Koffeinkonsum führt zu vermehrten Kalzium- und Magnesiumverlusten über die Nieren. Gesunde Menschen können diese zusätzlichen Verluste ausgleichen durch ausreichende Kalzium- und Magnesiumzufuhr, wobei Vitamin D deren Aufnahme steigert.

Mit zunehmendem Alter jedoch wird entsprechend der Koffeindosis der Abbau von Knochenmasse und damit Osteoporose gefördert (HALLSTRÖM 2006, HERNANDEZ-AVILA 1991, RAPURI 2001). Das ist besonders bei geringer Kalziumzufuhr und schlechtem Vitamin-D-Status der Fall (BARRETT-CONNOR 1994). Maßvoller Koffeinkonsum ist somit nur als Risikofaktor von geringer Bedeutung einzustufen (COOPER 1992), sofern nicht andere Risikofaktoren hinzukommen. Eine schwedische Studie ergab bei älteren Frauen (Alter 65 bis 99 Jahre) mit Kaffeekonsum eine moderat verringerte Knochenmasse, allerdings ohne erhöhtes Frakturrisiko (HALLSTRÖM 2013).

Cola und Limonade schaden den Knochen

Der Konsum von Cola und Limonade stört den Aufbau der Knochen in der Jugend, verursacht Knochenschwund im Erwachsenenalter und ist mit einem erhöhten Frakturrisiko verbunden, und das nicht erst im Alter, sondern bereits in der Jugend (Seite 316).



Klein T / von Helden R

[Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise](#)

Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben

775 pages, hb
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com