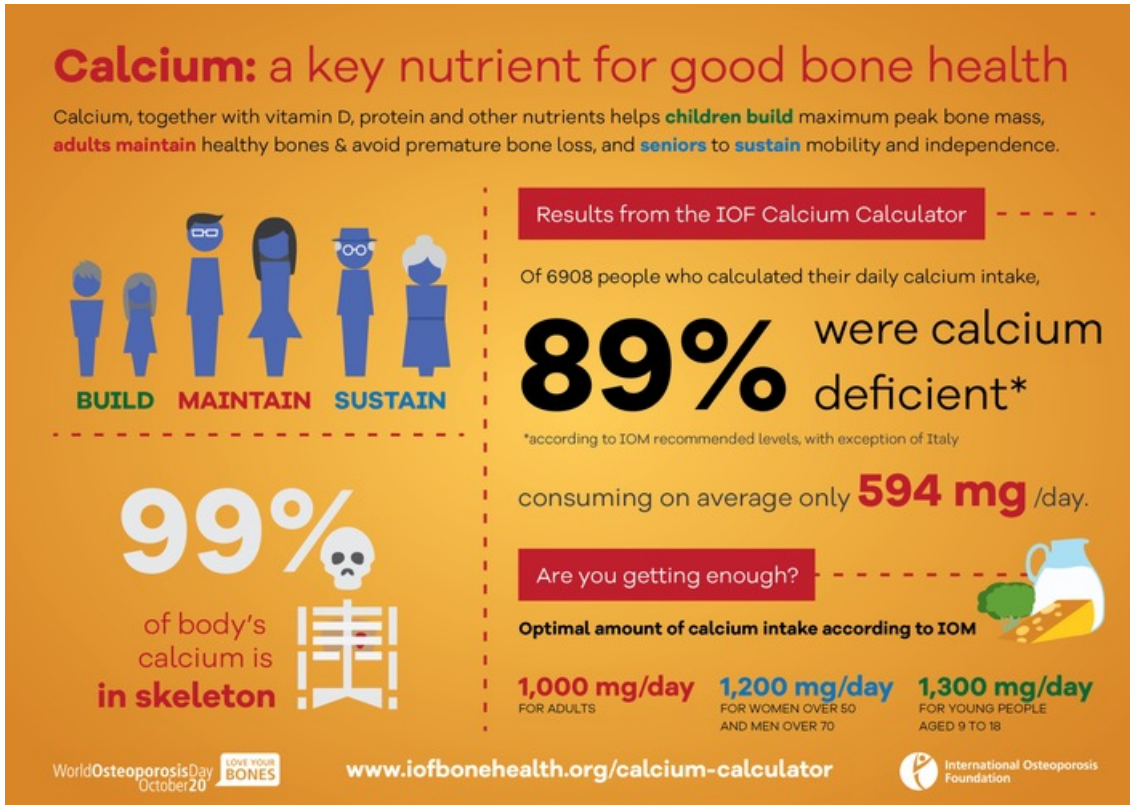


20.10.2015 - 05:00 Uhr

Kalzium-Rechner zeigt, dass 89 % der Nutzer nicht genügend Kalzium zu sich nehmen, ein wichtiger Nährstoff für die Knochengesundheit



Schweiz (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial ist abrufbar unter <http://www.presseportal.de/pm/25584/3151678> -

Die International Osteoporosis Foundation (IOF- Internationale Osteoporose Stiftung) veröffentlichte am Welt-Osteoporosetag Ergebnisse des neuen, auf der Grundlage der Empfehlungen des amerikanischen Institute of Medicine (IOM) entwickelten IOF Calcium Calculator (Kalzium-Rechner), die zeigen, dass 89 % der Nutzer an Kalziummangel leiden. Das kostenlose Online-Tool hilft die ungefähre tägliche Kalziumzufuhr auf Grundlage der durchschnittlichen Ernährung in einer Woche zu bestimmen.

IOF Calcium Calculator (<http://www.iofbonehealth.org/calcium-calculator>)

Graphische Darstellung der Ergebnisse (<http://www.worldosteoporosisday.org/press-centre>)

Kalzium ist einer der wichtigsten Bausteine unseres Knochengewebes, wobei 99 % des Kalziums im Skelett gespeichert werden. Zusammen mit Vitamin D, Protein und anderen Spurenelementen sorgt die angemessene Zufuhr von Kalzium für den Aufbau starker Knochen bei jungen Menschen, so dass sie ihre Knochenmasse voll entfalten können und für die Erhaltung der Knochengesundheit von älteren Menschen.

Die Empfehlungen für die Kalziumzufuhr variieren weltweit und auch in Abhängigkeit des Alters und des Geschlechtes. Nach den Empfehlungen des IOM sollten junge Menschen zwischen 9 und 18 Jahren 1300 mg/Tag zu sich nehmen während Frauen nach den Wechseljahren und Männer über 70 mindestens 1200 mg pro Tag zuführen sollten.

Die Ergebnisse des Kalzium-Rechners auf Grundlage von 6908 Nutzern aus 83 Ländern zeigten, dass:

- Die durchschnittliche Kalzium-Zufuhr bei 594 mg pro Tag lag. Selbst wenn 300 mg hinzugefügt würden für Kalziumzufuhr aus nicht durch den Rechner erfassten Quellen, so würden die Nutzer noch immer an Kalziummangel leiden.
- Frauen und Männer lagen bei den Prozentsätzen fast gleich auf (90 % vs 89 %), ohne große Unterschiede zwischen den verschiedenen Altersgruppen.

- 11 % der Nutzer verzeichneten eine ausreichende Kalziumzufuhr.
- Bei 29 % der Teilnehmer war bereits Osteoporose oder Osteopenia diagnostiziert worden.

Judy Stenmark, CEO der IOF, kommentierte diese Ergebnisse wie folgt: "Sie lassen vermuten, dass viele Menschen sich nicht im Klaren darüber sind, wie wichtig eine Ernährung im Sinne der Knochengesundheit ist." Eine gesunde, ausgewogene Ernährung in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung und einem gesunden Lebensstil, also kein Tabak und gemäßigter Alkoholkonsum, ist die Grundlage für starke Knochen im Alter. Bei allen Patienten, deren Knochenbruchrisiko aufgrund von Osteoporose erhöht ist, hilft eine optimale Ernährung auch, Stürze zu vermeiden und die Therapieerfolge zu erhöhen.

Sie fügte hinzu: "Die in der letzten Zeit in den Medien veröffentlichten kontroversen Berichte in Bezug auf Kalzium, Vitamin D und die Rolle von Nahrungsergänzungsmitteln mag Verwirrung stiften. Es ist vor allem wichtig, dass die empfohlene Zufuhr von Kalzium und Vitamin D und anderer grundlegender Nährstoffe erreicht wird, um für die optimale Gesundheit der Knochen zu sorgen. Die Empfehlungen für die Kalziumzufuhr variieren weltweit. Die IOF stützt sich auf die Empfehlungen des IOM als Standard, aber fördert die Einhaltung von nationalen/lokalen Empfehlungen. Der Kalziumbedarf sollte vor allen Dingen durch die Nahrung gedeckt werden. Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, wenn die erforderliche Kalziumzufuhr nicht durch die Ernährung gedeckt werden kann, insbesondere bei bestimmten Krankheiten. Wenn Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, der Sie kompetent beraten kann."

Osteoporose ist eine chronische Krankheit, die dazu führt, dass Knochen weich und brüchig werden und betrifft ungefähr ein Drittel aller Frauen und ein Fünftel aller Männer über 50. Brüche aufgrund von Osteoporose verursachen bei Senioren weltweit Schmerzen, Behinderungen und Einbußen bei der Unabhängigkeit.

Kostenloser Kalzium-Rechner:

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

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

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

*Der Rechner beruht auf den Empfehlungen des IOM für alle Länder mit der Ausnahme von Italien, für das nationale Empfehlungen weitergegeben wurden.

Der Welt-Osteoporosetag (WOD) findet am 20. Oktober statt und ist der Höhepunkt einer ganzjährigen Kampagne www.worldosteoporosisday.org #LoveYourBones

WOD Offizielle Partner: Amgen, Fonterra, Pfizer Consumer Healthcare, Lilly, MSD, Takeda WOD Nutrition Supporters (Ernährungsunterstützung): DSM, Rousselot, Sunsweet

Kontakt:

Charanjit Jagait Tel.: +41 79 874 52 08, cjagait@iofbonehealth.org

Medieninhalte



Kalzium-Rechner zeigt, dass 89 % der Nutzer nicht genügend Kalzium zu sich nehmen, ein wichtiger Nährstoff für die Knochengesundheit / Weiterer Text über orts und www.presseportal.de/nr/25584 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/International Osteoporosis Foundation"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100021616/100779299> abgerufen werden.