

Osteoporose-Basistherapie

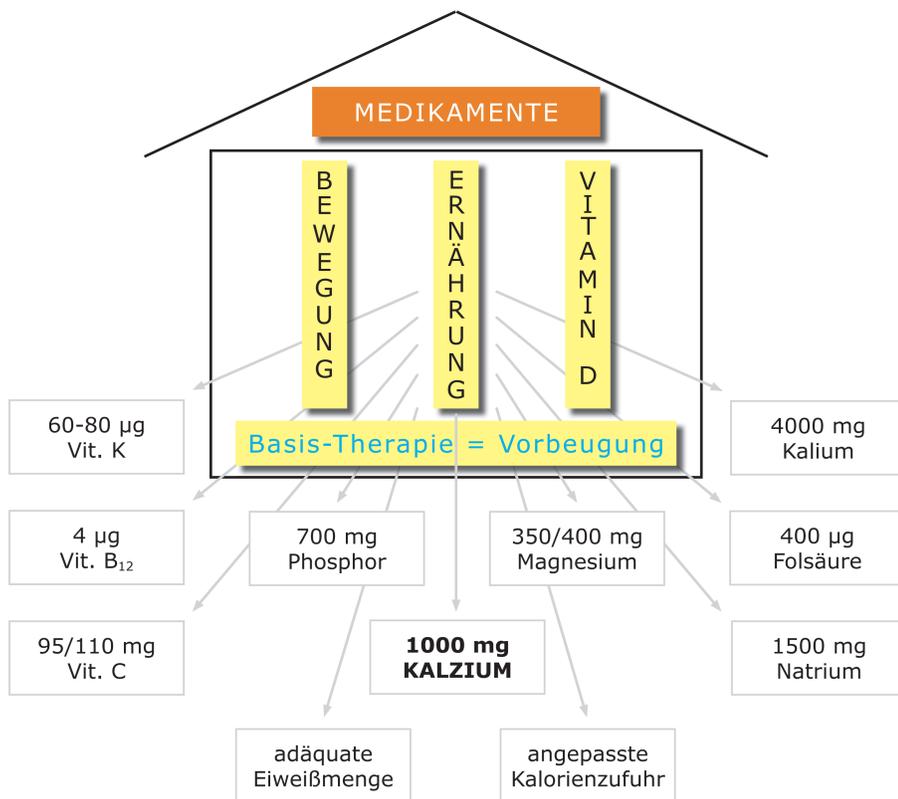
aus Sicht der Ernährungsberatung:

Erhebungsmethoden und Variabilität der Nährstoffzufuhr

Barbara Haidenberger - Ernährungsberatung - Knochengesund essen - München



Osteoporose Basistherapie: Ernährungsempfehlungen ^(1,2)



Variabilität der Nährstoffzufuhr: große individuelle Unterschiede

Wie viel Kalzium essen Erwachsene in Deutschland / Österreich?

Lt. Nationaler Verzehrsstudie II ⁽³⁾

- Insgesamt erreichen 46% der Männer und 55% der Frauen nicht die empfohlene Zufuhr von 1.000 mg Kalzium pro Tag.
- Im Alter von 65-80 Jahren: 61% der Männer und 65% Frauen

Lt. Österreichischem Ernährungsbericht ⁽⁴⁾

- mittlere Zufuhr: Frauen 832 mg / Männer 979 mg pro Tag
- 75 % der Frauen / 58 % der Männer liegen unter der Empfehlung

Lt. Auswertung von ca. 180 strukturierten Ernährungstagebüchern bei der Evaluation eines Ernährungskurses ⁽⁵⁾

- Niedrigster Wert: 146 / höchster Wert: 1929 mg Kalzium pro Tag
- Schulungsgruppe Mittelwerte: 746 mg Basis / 1011 mg nach 1 Jahr
- ohne Schulung: 23,5% liegen unter 500 mg Kalzium pro Tag

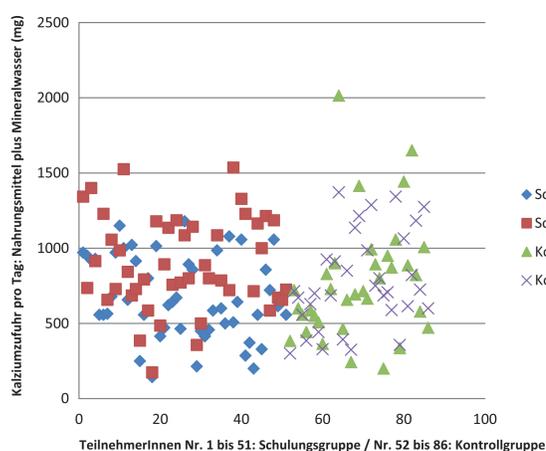


Abbildung: Kalziumzufuhr ermittelt anhand strukturierter Tagebücher

Ernährungserhebungsmethoden

Möglichkeiten zur Erfassung und Überprüfung der Nährstoffzufuhr

ZEITAUFWAND

GENAUIGKEIT

1. Protokoll-Methoden

Frei geführtes Ernährungsprotokoll

- Freies Aufschreiben aller Speisen und Getränke
- Erfassung in g/ml oder Haushaltsmengen
- Wiegeprotokolle sind genauer als Schätzprotokolle, aber zeitintensiv

Strukturiertes Ernährungstagebuch

- Führen einer Strichliste
- Vorgefertigte Tabelle mit Lebensmitteln, Haushaltsmengen und g/ml-Angaben

2. Befragungs-Methoden

24-Stunden Erinnerungsprotokoll

- Befragung über die verzehrten Lebensmittel und Getränke in den vergangenen 24 Stunden

Verzehrhäufigkeits-Fragebogen

- Befragung zur gewohnheitsmäßigen Häufigkeit des Verzehrs verschiedener Lebensmittel / LM-Gruppen

Online-Kalziumrechner

- Elektronischer Verzehrhäufigkeits-Fragebogen
- Berücksichtigt nur einen Nährstoff

Kalziumsupplemente: der Weg zu einer soliden Entscheidung

Verschiedene Möglichkeiten – exemplarisch vorgestellt:

Keine Kalzium-Supplemente:

- „Die PatientInnen bekommen Kalzium über die Nahrung“
- **Die Frage ist:** Tun sie das wirklich?

Mittlere Dosierung: 400-600 mg pro Tag

- „Sicher ist sicher“
- **Die Frage ist:** Reicht das aus? Oder ist es im Einzelfall nicht nötig?

Höher dosierte Supplemente (1000 mg pro Tag)

- zum Teil durchaus noch üblich, empfohlen als Vortherapie bei Anwendung von parenteralen Antiresorptiva

Die Frage ist: Wer im Einzelfall profitiert davon und für wen ist es vielleicht zu viel?

Verordnung/Empfehlung einer Ernährungsberatung - denn hier

- wird die Gesamtzusammensetzung der Nahrung beachtet.
- kann die Zufuhr aller am Knochenstoffwechsel beteiligten Nährstoffe geprüft und bei Bedarf optimiert werden.
- erhalten Betroffene Hilfestellung und praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag.
- kann der Bedarf an Nahrungsergänzung konkret aufgezeigt werden.

FAZIT:

Die Kalzium-Zufuhr sollte immer berechnet / geschätzt werden. Durch Teilnahme an einer qualifizierten Ernährungsberatung oder einem Gruppenkurs „Knochengesund essen“ kann die Nährstoff-Versorgung statistisch signifikant verbessert werden. ⁽⁵⁾

www.knochengesund.com

Quellennachweise:

(1) Dachverband Osteologie e.V. (Hrsg.): Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und Männern – Leitlinie des Dachverbandes der Deutschsprachigen Wissenschaftlichen Gesellschaften e.V. – Langfassung (2017)
(2) Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn (2017)

(3) Max Rubner-Institut (Hrsg.): Ergebnisbericht Teil 2 - Nationale Verzehrsstudie II. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, 2008.
(4) Rust P, Hasenegger V, König J: Österreichischer Ernährungsbericht 2017 - Department für Ernährungswissenschaften Universität Wien im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen, 2017
(5) Haidenberger B. (2013): Ernährung und Osteoporose - Evaluation eines Schulungsprogramms zur Förderung einer knochenfreundlichen Ernährung und Lebensweise; Master-Thesis