Kalzium-Mangel

Die Verdauung kann schuld sein

Eine wichtige Rolle, damit das Skelett lange stabil bleibt, spielen Kalzium und Vitamin D. Eine der Aufgaben von Vitamin D ist, den Einbau von Kalzium in den Knochen zu unterstützen.

Kalzium wird über den Dünndarm aufgenommen. Aber das Zusammenspiel von Kalzium-Aufnahme und Darmgesundheit wird bei Osteoporose oft unterschätzt. „Beeinträchtigungen des Magen-Darm-Traktes – etwa durch chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Gluten- oder Milchzuckerunverträglichkeit – verringern die Nährstoffaufnahme. In der Folge kann es zu einer Unterversorgung mit Kalzium und Vitamin D kommen" erklärt Professor Stefan Hillejan von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmerkrankungen in Hannover.

Zusätzlich beeinträchtigen auch einige Medikamente, die gegen Darmerkrankungen zum Einsatz kommen, den Darmstoffwechsel. Patienten mit anhaltenden Darmerkrankungen sollten deshalb auch immer eine Knochendichte-Messung durchführen lassen und sich ausgewogen ernähren. In Rücksprache mit dem Arzt könnten Nahrungsergänzungsmittel erforderlich sein.