

Erhöhte Homocystein-Werte und Osteoporose (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Homocystein und Osteoporose ist das aktuelle Thema. Heute bekommen Sie Teil 2.

Teil 1 finden Sie wie üblich im Archiv.

Magen- oder Darmerkrankungen als Ursachen von Osteoporose

Wird Osteoporose diagnostiziert, sollten auch gastroenterologische Ursachen in Betracht gezogen werden, zum Beispiel, wenn der Darm die Nährstoffe der Nahrung nicht mehr ins Blut abgeben kann und es dadurch zu einer Mangelernährung kommt. Als besonders wichtige Nährstoffe sind hier Kalzium und Vitamin D zu nennen. Die Ernährung ist generell nicht zu unterschätzen. Folsäure- und Vitamin-B12-Mangel sowie eine fleischreiche, aber gemüse- und obstarme Ernährung können auch Ursachen von Osteoporose sein. Untergewicht und Magersucht sind ebenfalls als Ursachen von Osteoporose anzusehen. Auch entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn können den Knochenschwund begünstigen. Weitere Ursachen von Osteoporose sind unzureichende Bewegung, übermäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum, eine eingeschränkte Nierenfunktion, rheumatische Erkrankungen und auch bestimmte Krebserkrankungen.

Medikamente können Osteoporose begünstigen

Nicht zu unterschätzen ist die Einnahme bestimmter Medikamente über eine längere Zeit. Kortisonpräparate und Blutverdünner sollten nicht übermäßig genommen werden. Vor allem das bekannte Medikament Marcumar, das die Blutgerinnung hemmt, enthält einen Vitamin-K-Antagonist, der nachweislich die Knochendichte vermindert. Vitamin K ist jedoch für die Reifung der Knochenmatrix unbedingt notwendig. Auch hochdosierte Schilddrüsenhormone und sogenannte Aromatasehemmer, die zur Behandlung von hormonempfindlichem Brustkrebs eingesetzt werden, können Osteoporose verursachen. Zytostatika, das sind Medikamente zur Chemotherapie bei Krebserkrankungen, wirken auf das blutbildende Knochenmark ein. Eine übermäßige Einnahme von Lithium, das bei psychischen Störungen verschrieben wird, kann

Osteoporose begünstigen.

Eine einzige Ursache allein wird kaum zu Osteoporose führen. Häufig ist es eine Kombination mehrerer Ursachen, die ein erhöhtes Risiko für eine Erkrankung darstellt.

Risikofaktoren und Ursachen von Osteoporose im Überblick

Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren und Ursachen für Osteoporose:

- genetische Disposition (Osteoporose in der Familie)
- kalziumarme Ernährung
- phosphatreiche Ernährung (Colagetränke, Räucherwaren, "Wiener" oder "Frankfurter" Würstchen, sonstige phosphatreiche Wurst)
- pasteurisierte bzw. homogenisierte Kuhmilch und Kuhmilchprodukte: Entgegen weit verbreiteter Meinung sind diese Nahrungsmittel nicht zur Vorbeugung oder Therapie von Osteoporose geeignet. Kuhmilch enthält neben dem Kaseineiweiß große Mengen an Phosphaten, die in Reaktion mit der menschlichen Magensäure 50-70 Prozent des Kalziums unresorbierbar machen. Außerdem entstehen Säuren, die der Körper mit dem Kalzium aus den Knochen puffern muss. Pasteurisierte und homogenisierte Kuhmilch zählt also zu den Kalziumräubern!
- Soja-Produkte wie Tofu, Sojamilch, Soja-Joghurt, Soja-Würstchen, Soja-Hamburger und viele andere Zubereitungen: Sie verhindern neben anderen schädlichen Wirkungen über Oxalate und Phytate die Aufnahme von Mineralstoffen wie Kalzium, Zink und Eisen. Es ist leicht zu begreifen, dass ein Mangel an den genannten Mineralien dann zum Knochenschwund beitragen kann. Außerdem traten bei häufigem Sojaverzehr über eine längere Zeit zahlreiche Fälle auf, wo sich der Spiegel des Parathormons auf schwindelerregende Höhen (250,0 bis 270,0) gesteigert hatte. Normale Werte bewegen sich zwischen 12,0 bis 72,0. Eine Funktion des Parathormons - eines Hormons der Nebenschilddrüse - ist es, bei Bedarf Kalzium aus den Knochen in das Blut abzugeben, wenn dort der Kalziumspiegel zu gering ist.
- Genussgifte wie Alkohol oder Nikotin
- konzentrierte Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehlprodukte in jeglicher Form
- Weizen- bzw. Glutenunverträglichkeit
- seltene Sonnenlichtbestrahlung (UVB-Mangel)
- Bewegungsmangel
- Übersäuerung (Azidose), die mit dem Kalzium aus den Knochen gepuffert, d. h. ausbalanciert werden muss
- Medikamentöse Behandlung mit Glukokortikoiden über einen längeren Zeitraum, mit Arzneimitteln bei Epilepsie, mit Schilddrüsenhormonen nach den Wechseljahren
- Cholesterinsenker. Cholesterin ist ein Grundbaustein für Sexualhormone, die wiederum auch für Knochenwachstum verantwortlich sind. Cholesterinsenkende Arzneien tragen also zu osteoporotischen Veränderungen bei.
- unbehandelte Schilddrüsenüberfunktion
- rheumatoide Arthritis
- Diabetes Mellitus
- Bluthochdruck
- erhöhte Cortisolproduktion des Körpers, zum Beispiel bei "Stiller Entzündung" (silent inflammation), un stabilem Blutzucker und in der Folge un stabilem Insulinspiegel. Chronisch erhöhte Cortisolwerte können zu teils massiven Knochenmasseverlust führen.
- eine Überproduktion von sogenannten "schlechten" Eicosanoiden, (besonders PGE2) durch hochglykämische Nahrungsmittel, Mangel an langkettigen Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Überschuss trägt zum Verlust an Knochendichte bei.

- Morbus Crohn
- Wechseljahre und Postmenopause
- Untergewicht
- Unterfunktion der Geschlechtsdrüsen
- erhöhte Homocysteinwerte

Vitamin K-Aufnahme und Osteoporose

Osteoporose hat neben zu hohen Hcy-Werten sehr viel mit Vitamin D und Vitamin K zu tun. Ich möchte deshalb auch auf die Newsletter zu diesen Substanzen verweisen:

Neue Erkenntnisse zu Vitamin K2 (Teil 1)

Neue Erkenntnisse zu Vitamin K2 (Teil 1)

Die Bedeutung von Vitamin K für die Knochengesundheit, sowie die Wirksamkeit bei der Osteoporoseprophylaxe und -therapie wurde in verschiedenen Studien festgestellt. In Japan zählt Vitamin K zu den meistverordneten Arzneimitteln bei Osteoporose.

Ein subklinischer Vitamin K-Mangel bedingt vermutlich einen schnelleren, altersbezogenen Knochenschwund und eine erhöhte Gefahr osteoporotischer Frakturen. Bei Personen, die aufgrund von Osteoporose einen Knochenbruch erleiden wurde, verglichen mit gesunden Personen, ein bis zu 70 % niedrigerer Vitamin K-Spiegel im Blut festgestellt.

Epidemiologische Studien zeigten, dass eine höhere Vitamin K-Zufuhr (und ein niedrigerer Anteil uncarboxyliertes Osteocalcin) die Knochendichte begünstigt und die Gefahr von Osteoporose und Knochenbrüchen reduziert. Die Nurses Health Study beobachtete über 72.000 Frauen für eine Dauer von zehn Jahren. Bei Senioren mit einer niedrigen Vitamin K-Aufnahme zeigte sich, dass eine suboptimale Knochendichte ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Osteoporose darstellt. Frauen mit höherer Vitamin K-Zufuhr hatten ein 30 % niedrigeres Risiko für Hüftfrakturen als Frauen mit niedriger Vitamin K-Zufuhr. Eine Studie mit mehr als 800 älteren Männern und Frauen, die im Rahmen der Framingham Heart Study für eine Dauer von sieben Jahren ausgewertet wurde, stellte fest, dass Männer und Frauen mit höherer Vitamin K-Zufuhr (250 µg/Tag) ein 65 % geringeres Risiko für Hüftfrakturen hatten als Personen mit niedriger Vitamin K-Zufuhr (50 µg/Tag). Studien bei postmenopausalen Frauen zeigten, dass eine erhöhte Zufuhr von Vitamin K mit einer Zunahme der Knochenbildung und einer Verlangsamung des Knochenverlusts einhergeht.

Interessanterweise zeigte sich, dass Probanden mit hohen Vitamin D-Werten sogar ein erhöhtes Osteoporoserisiko aufwiesen, wenn sie einen Vitamin K-Mangel aufwiesen.

Verschiedene Studien zeigen eine günstige Wirkung der Nahrungsergänzung mit Vitamin K auf die Knochendichte, insbesondere bei postmenopausalen Frauen. In der Maastricht Osteostudy wurden 188 postmenopausale Frauen im Alter zwischen 50 und 60 Jahren drei Jahre lang mit Ergänzungspräparaten behandelt. Die erste Gruppe erhielt ein Placebo, die zweite Vitamin D und Mineralstoffe (Calcium, Magnesium und Zink). Die dritte Gruppe erhielt neben Vitamin D und Mineralstoffen zusätzlich Vitamin K1 (1 mg/Tag). Nur in der dritten Gruppe war der Knochenverlust (Oberschenkel) verglichen mit den anderen Gruppen um 35 bis 40 % geringer. Vollständig konnte der Knochenabbau jedoch nicht verhindert werden.

EBD30: Homocystein-Komplex - Preis: 19,80 €

Homocystein-Komplex ist komponiert aus den Vitaminen B2, B6 und B9. Mit Hilfe der Vitamine B6 (Pyridoxin), B12 (Cobalamin) und B9 (Folsäure) wird Homocystein in unschädliche Stoffe umgewandelt. Homocystein-Komplex trägt zur Normalisierung eines erhöhten Homocysteinspiegels bei, indem erhöhte Werte gesenkt werden. Das Produkt leistet so einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Gefäße.

Homocystein ist bei jedem Mensch im Blut zu finden und in einem gewissen Rahmen völlig normal. Es handelt sich um ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das bei der Verwertung des Eiweißbausteins Methionin entsteht. Seit einigen Jahren weiß man, dass der Homocysteinspiegel im Blut eine Bedeutung für die Gesundheit der Gefäße hat. Homocystein wird normalerweise im Körper umgewandelt und ausgeschieden. Damit dieser Stoffwechsel optimal ablaufen kann, muss das Zwischenprodukt Homocystein zu Cystein abgebaut oder aber zu Methionin remethyliert werden. Beide Reaktionen sind direkt an die Vitamine des B-Komplexes (B6, B12 und B9) gebunden, welche als Koenzyme fungieren.

Hier finden Sie Homocystein-Komplex im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln