

Das Risiko, eine Osteoporose zu entwickeln, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Erbliche Vorbelastung, Alter, Gewicht und dem Lebensstil. Essentiell sind die Calciumzufuhr und der Vitamin D Gehalt im Blut.

Das aktive Vitamin-D wird von der Haut produziert unter Sonnlichteinfluss, für den Körper verfügbar wird es erst nach Umwandlung in der Leber und der Niere.

Erhöhtes Risiko für Osteoporose?

Alter > 50 Jahre

Tiefes Körpergewicht

Knochenbrüche ohne grosse Krafteinwirkung

Osteoporose in der Familie

Kortisonbehandlung > 3 Monate

Mangelernährung oder Essstörungen (Magersucht, Bulimie)

Alkohol > 30 g/Tag

Zigarettenkonsum > 10/Tag

Wiederholte Stürze

Immobilität

Vorzeitige Menopause

Eierstockentfernung vor 45 jährig

Rheumatoide Polyarthritis, M. Bechterew, Insulinpflichtiger Diabetes mellitus, Überfunktion der Schilddrüse / Nebenschilddrüse, Organtransplantationen, schwere Nieren- oder Leberfunktionsstörung, Darmerkrankung (**M. Crohn, Colitis ulcerosa**)
Dünndarmentfernung, Osteogenesis imperfecta

Sollten Sie an einer der fettgedruckten Störungen leiden oder /und mehrere der anderen Faktoren zutreffen, empfehle ich Ihnen eine Beratung und eventuell Abklärung.

