

GIVE e.V.



Calcium und Vitamin D unentbehrlich für starke Knochen

Wölfersheim, 11.08.2010

Calciumpräparate können vielen Menschen gegen Knochenschäden und Osteoporose helfen, vor allem in Kombination mit Vitamin D. Darauf weist GIVE e.V. – die Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung – hin. Die GIVE-Wissenschaftler warnen in diesem Zusammenhang vor einer unsachgemäßen Interpretation einer kürzlich erschienenen Untersuchung zur Auswirkung von Calcium-Supplementierung.* Die im British Medical Journal erschienene Metaanalyse hatte bei 6 von insgesamt 11 Studien im Ergebnis eine Tendenz zu einem leicht erhöhten Herzinfarkt-Risiko für Patienten festgestellt, die länger als ein Jahr lang hoch dosierte Calciumpräparate zu sich genommen hatten.

Die Aussagen dieser Analyse gelten nur für die Einnahme von Calcium ohne Vitamin D, so die Gesellschaft. Alle Standard-Empfehlungen zur Calcium-Ergänzung beinhalten jedoch immer auch Vitamin D, weil dieses eine entscheidende Rolle im Calcium-Stoffwechsel und somit für die Verwertung dieses Mineralstoffes spielt. Dementsprechend enthalten Qualitätspräparate in aller Regel neben Calcium auch Vitamin D. Solche Mittel fördern die Knochendichte und verringern das Risiko von Knochenbrüchen bei Stürzen, insbesondere bei Osteoporose – eine Erkrankung, die weltweit ein Drittel aller Frauen und ein Fünftel aller Männer betrifft. Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium und Vitamin D können einfach und effizient Osteoporose vorbeugen, wenn die Versorgung mit diesen Vitalstoffen über die Nahrung nicht möglich ist. GIVE unterstreicht in diesem Zusammenhang, dass es keinerlei Hinweise auf ein erhöhtes Herzinfarktrisiko durch Calcium/Vitamin-D-Kombinationspräparate gibt.

*Bolland MJ, Avenell A, Baron JA, et al.; Effect of calcium supplements on risk of myocardial infarction and cardiovascular events: meta-analysis. BMJ. 2010; 341: c3691