

Gesunde Knochen mit veganer Ernährung

Immer wieder müssen sich Veganer von sog. Experten sagen lassen, dass ihre vegane Ernährungsweise ein enormes Risiko für Knochenkrankheiten wie z. B. Osteoporose mit sich bringe. Schliesslich trinken Veganer weder Milch noch essen sie Käse und nehmen daher meist auch weniger Calcium zu sich als der normal essende Teil der Bevölkerung. Eine Studie zeigt jedoch, dass gesunde Knochen offenbar nicht ausschliesslich das Ergebnis eines hohen Calciumkonsums sein können, sondern dass die Knochengesundheit noch von ganz anderen Faktoren beeinflusst wird.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 09. October 2019

Stand: 18. October 2019

Knochen brauchen nicht nur Calcium

Veganer essen bekanntlich ausnahmslos pflanzliche Lebensmittel, so dass – nach Meinung mancher Ernährungsexperten – die Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs eine Herausforderung darstellen könnte, ganz besonders im Hinblick auf die Calciumversorgung.

Eine bereits im April 2009 im Fachmagazin Osteoporosis International veröffentlichte Studie beweist jedoch, dass Knochen nicht automatisch gesünder sind, je mehr Calcium man zu sich nimmt, sondern, dass Knochen auch bei sehr viel niedriger Calciumaufnahme stark und gesund sein können.

Gute Knochengesundheit bei Veganern

Forscher aus Australien und Vietnam hatten die Knochengesundheit von 105 vegan lebenden buddhistischen Nonnen (aus 20 Klöstern rund um Ho Chi Minh Stadt/Vietnam) mit der Knochengesundheit von 105 normal essenden Frauen verglichen.

Beide Frauengruppen befanden sich im Klimakterium. Überrascht stellten die Wissenschaftler rund um Professor Nguyen fest, dass die Messung der Knochendichte keinesfalls die erwarteten Unterschiede ergab. Im Gegenteil: Die Knochendichte der Veganerinnen war mit jener der Fleischesserinnen absolut identisch.

Buddhistische Nonnen wurden deshalb als ideale Studienteilnehmerinnen ausgewählt, da sie meist schon in sehr frühen Jahren ins Kloster eintraten und dort einer absolut konsequent veganen Ernährungsweise über viele Jahrzehnte hinweg treu blieben.

Ausnahmen im Speiseplan – wie bei anderen Veganern sonst immer mal wieder üblich – konnten hiermit ausgeschlossen werden, womit einer Verfälschung der Studienergebnisse vorgebeugt wurde.

Hohe Knochendichte auch mit wenig Calcium

Calcium gilt als DER Knochenmineralstoff schlechthin. Wer auf seine Knochen Wert lege, solle sich daher – so die weit verbreitete Empfehlung – mit täglich 1000 Milligramm Calcium versorgen. Kinder und Schwangere sogar mit 1200 Milligramm.

Die buddhistischen Nonnen jedoch nahmen täglich nur 370 Milligramm Calcium zu sich, was nicht einmal einem Drittel der empfohlenen Aufnahmemenge entspricht – und dennoch war ihre Knochendichte identisch mit der Knochendichte von Frauen, die regelmässig Milchprodukte assen.

Daraus lässt sich schliessen, dass auch mit einem niedrigen Calciumverzehr nicht zwangsläufig ein erhöhtes Osteoporoserisiko einhergeht. Knochen brauchen nämlich mehr als Calcium.

Hohe Proteinaufnahme führt zu verstärkter Mineralstoffausscheidung

Natürlich fiel den Forschern auch auf, dass die Nonnen nicht nur sehr wenig Calcium zu sich nahmen, sondern dass ihr Speiseplan auch nur halb so viele Proteine aufwies, als das bei den Fleisch- und Käseesserinnen der Fall war.

Und genau dieser Punkt könnte sich für die Calciumresorption als sehr wichtig erweisen, da die Mineralstoffabgabe über den Urin bekanntlich bei einem hohen Proteinanteil der Nahrung steigt. Das könnte also bedeuten, dass die Proteinesserinnen zwar mehr Calcium zu sich nehmen, dieses aber aufgrund ihrer eiweissreichen Ernährung zu einem gewissen Teil auch wieder ausscheiden.

Was beeinflusst die Knochendichte?

Die Forscher teilten daher mit, dass es für die Knochengesundheit von grösster Wichtigkeit sei zu verstehen, dass allein die Calciumaufnahme nicht zu starken Knochen ver helfe, sondern dass eine knochengesunde Ernährung noch sehr viel mehr Aspekte beinhalten müsse.

So steige beispielsweise das Osteoporoserisiko bei zu geringer körperlicher Bewegung, bei einem zu niedrigen Vitamin-D-Level, bei einem zu hohen Softdrinkgenuss (hohe Phosphatgehalte) und auch in Abhängigkeit vom Zigarettenkonsum.

Weitere wichtige Details zur knochengesunden Ernährung lesen Sie im Artikel [Starke Knochen brauchen mehr als Calcium](#).

Quellen

- "Vegan Buddhist nuns have same bone density as non-vegetarians" im April 2009 im Fachmagazin Osteoporosis International veröffentlichte Studie (Vegan buddhistische Nonnen haben die gleiche Knochendichte wie nicht Vegetarier)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/gesunde-knochen-ia.html>