



Zwischen Knochenschwund und Herzinfarkt Kalzium schützt das Skelett gefährdet aber die Blutgefäße

Wiesbaden, September 2010 – Kalziumpräparate können in größeren Mengen eingenommen die Entstehung von Herzinfarkten und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Dies zeigt eine aktuelle Auswertung mehrerer Studien an insgesamt 12 000 Teilnehmern. Kalziumpräparate sollten deshalb zurückhaltender und nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden, rät die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM). Um Knochenabbau vorzubeugen, sei eine ausreichende Kalziumzufuhr mit der Nahrung jedoch weiterhin unverzichtbar.

Kalzium ist ein lebenswichtiges Mineral. Im Körper ist es zu 99 Prozent in Zähnen und Knochen gebunden. Ein Mangel führt zu Osteoporose und Knochenbrüchen. „Deswegen ist eine ausreichende Kalzium-Zufuhr vor allem bei älteren Menschen äußerst wichtig“, sagt DGIM-Vorsitzender Professor Dr. med. Hendrik Lehnert, Lübeck. Kalzium könne sich aber auch in den Gefäßwänden ablagern. „Es ist dort Bestandteil der atherosklerotischen Plaques, die die Gefäße verengen und damit zur Ursache von Herzinfarkten und anderen Herzkreislauferkrankungen werden“, erläutert der Experte. Eine übermäßige Zufuhr von Kalzium könne deshalb schaden. Bekannt ist dies von Patienten mit Nierenversagen, bei denen die zusätzliche Aufnahme von Kalzium diese Gefäßverkalkung fördert.

Die Auswertung von insgesamt 15 Studien hat kürzlich ergeben, dass die Einnahme von Kalziumpräparaten – insbesondere ohne ergänzendes Vitamin D – das Risiko für Herzinfarkte um bis zu 30 Prozent erhöht. Auch die Häufigkeit von Schlaganfällen und die Sterberate waren in dieser Meta-Analyse aus Neuseeland und den USA tendenziell leicht erhöht. „Die Ergebnisse der Studie sind ein ernstzunehmender Hinweis auf gesundheitliche Risiken durch Kalziumpräparate, wenn sie unkritisch eingesetzt werden – insbesondere weil Kalziumpräparate weit verbreitet sind“, sagt Professor Lehnert, Direktor der Medizinischen Klinik I am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck.



Daraus ergebe sich eine Gratwanderung: “Wir wissen seit langem, dass die Einnahme von Kalzium allein die Mineraleichte im Knochen kaum steigert“, erläutert Dr. med. Christian Hubold, Lübeck. Im besten Fall werde das Mineral einfach über den Urin wieder ausgeschieden, im ungünstigen Fall werde es aber in der Gefäßwand abgelagert und begünstigt Herz-Kreislaferkrankungen. Dieser Zusammenhang ist insbesondere bei Patienten mit Nierenschwäche gut bekannt. Im Gegensatz zu Kalziumpräparaten erhöhen Vitamin D-Präparate nicht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Besteht bereits ein Knochenschwund, reicht die Einnahme von Vitamin D allein nicht aus, um Knochenbrüche wirksam zu verhindern. Die Behandlung dieser Osteoporose erfolge heute überwiegend mit Medikamenten, die eine Mineralisierung des Knochens verbessern. Hierfür ist aber eine gesteigerte Zufuhr des „Baustoffs“ Kalzium notwendig “Deshalb ist eine ausreichende Kalziumversorgung im Rahmen einer gesunden und vollwertigen Ernährung unverzichtbar. Eine zusätzliche Gabe von Kalziumpräparaten sollte nur dann erwogen werden, wenn die Kalziumzufuhr mit der Ernährung nicht ausreicht“, rät der Experte. Im Zweifelsfall sollten sich Patienten mit ihrem Hausarzt beraten.

Die empfohlene Tageszufuhr von Kalzium liegt für Erwachsene zwischen 450 und 1000 Milligramm (mg). Zur Vorbeugung und Behandlung einer Osteoporose sind 1000 bis maximal 1500 mg empfohlen. Gesunde können das Mineral mit der Nahrung in ausreichender Menge zu sich nehmen. Käse oder Milch sind eine gute Quelle. Aber auch Grünkohl, Petersilie, Mandeln und vor allem Mohn enthalten viel Kalzium.

Quelle: Bolland et.al.: Effect of calcium supplements on Risk of myocardial infarction and cardiovascular events: meta-analysis; BMJ 2010; 341: c3691

Abdruck erwünscht – Beleg erbeten

Pressekontakt für Rückfragen:

Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM)

Pressestelle

Anna Julia Voormann

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel: 0711 8931 552

Fax: 0711 8931 167

voormann@medizinkommunikation.org

www.dgim.de