



**Ausgabe 20 / Dezember 2010**

## **Veganer haben ein höheres Knochenbruchrisiko**

### **Idealer Ersatz für Milch: Calciumreiches Heilwasser**

*Britische Wissenschaftler untersuchten, wie sich eine strikt vegane Ernährung auf die Wahrscheinlichkeit, einen Knochenbruch zu erleiden, auswirkt. Das Ergebnis: „Veganer“ haben ein deutlich erhöhtes Frakturrisiko. Dies ist nicht verwunderlich, denn bei veganer Ernährung wird der Verzehr von Milch und Milchprodukten, der Hauptquelle für Calcium, abgelehnt. Eine ausreichend hohe Calciumzufuhr ist jedoch notwendig, um gesunde Knochen mit genügend Mineralstoffen, vor allem Kalksalzen, aufzubauen. Lag bei den Veganern allerdings der Calciumgehalt der Ernährung genauso hoch wie bei Personen, die auch Milchprodukte zu sich nahmen, reduzierte sich das Frakturrisiko. Für alle, die auf Milch verzichten wollen, bildet calciumreiches Heilwasser eine wertvolle und Knochen stärkende Ergänzung des täglichen Speiseplans. Denn Calcium aus Wasser wird ebenso gut vom Körper aufgenommen wie aus Milch.*



Eine vegane Ernährung beinhaltet ausschließlich pflanzliche Produkte. Im Gegensatz zur vegetarischen Kost, die auch kein Fleisch und keinen Fisch enthält, verzichten Veganer zudem auf alle anderen tierischen Produkte wie beispielsweise Eier und Milch. Eine Reihe wissenschaftlicher Studien ergab, dass Veganer eine geringere Knochenmasse, also einen geringeren Mineralstoffgehalt der Knochen, aufweisen als die Durchschnittsbevölkerung. Britische Wissenschaftler haben nun erforscht, ob sich die geringere Knochenmasse der

Veganer in einer erhöhten Häufigkeit von Knochenbrüchen niederschlägt. Dazu untersuchten sie von 1993 bis 2000 nahezu 35.000 Erwachsene ab dem 20. Lebensjahr aus der EPIC-Oxford-Kohorte. Diese teilten sie nach ihren Ernährungsgewohnheiten ein in:

- 19.249 Fleischesser
- 4.901 Fischesser
- 9.420 Vegetarier
- 1.126 Veganer

### **Veganer erleiden häufiger Knochenbrüche**

Nach 5 Jahren wurden alle Studienteilnehmer danach befragt, ob sie seit Studienbeginn einen Knochenbruch erlitten hatten. Insgesamt berichteten 343 Männer (4,3 %) und 1.555 Frauen (5,8 %) über eine Fraktur. Teilte man diese Patienten nach ihren Ernährungsgewohnheiten ein, ergaben sich folgende Werte. Eine Fraktur hatten erlitten:

- 5,7 % der Fleischesser (1092 Personen)
- 5,3 % der Fischesser (261 Personen)
- 5,0 % der Vegetarier (471 Personen)
- 6,6 % der Veganer (74 Personen)

Nach der statistischen Auswertung bestand kein Unterschied bei den Frakturraten von Fleisch- und Fischessern bzw. Vegetariern. Das Risiko von Veganern, eine Fraktur zu erleiden, lag dagegen um ca. 30 % höher als bei der Kombination der drei anderen Ernährungsgruppen.

### **92 % der Veganer erreichen die Calcium-Empfehlung nicht**

Interessanterweise verringerte sich das Frakturrisiko der veganen Ernährung deutlich, wenn die Wissenschaftler die Calciumzufuhr der einzelnen Gruppen genauer betrachteten. Sie fanden, dass Veganer, die sich trotz ihres Verzichts auf Milch und Milchprodukte calciumreich ernährten, seltener Knochenbrüche erlitten: Schon ab einer täglichen Calciumzufuhr von 525 mg glich sich das statistische Risiko an. Allerdings erreichte fast die Hälfte aller Veganer (44,5 %) diese Calciummenge nicht. Dabei liegt diese Menge noch deutlich unter der täglichen Zufuhrempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Danach sollten Erwachsene etwa 1.000 mg Calcium pro Tag zu sich nehmen, Personen ab dem 60. Lebensjahr sogar 1.200 mg. Legt man diese Empfehlungen zugrunde, wiesen in der beschriebenen Untersuchung nur etwas mehr als 8 % der Veganer eine ausreichende Calciumzufuhr auf. In den anderen Ernährungsgruppen waren es dagegen immerhin fast zwei Drittel.

### **Calciumreiche Heilwässer sind ideale Calciumquelle**

Für Veganer ist es also besonders wichtig, sich nach Calciumquellen außerhalb von Milch und Milchprodukten umzusehen. Mandeln und Sesam, sowie weitere Nüsse und Saaten sind pflanzliche Lebensmittel mit relativ hohem Calciumgehalt, sie weisen jedoch auch eine hohe Energiedichte auf. Als kalorienfreie Alternative bietet sich hier vor allem calciumreiches Heilwasser an: Mit einem Calciumgehalt von 250 mg oder mehr pro Liter stellt es eine gesunde Quelle für den täglichen Calciumbedarf dar. Studien zeigen, dass die Verfügbarkeit von Calcium aus Wässern mindestens ebenso gut ist wie aus Milch und Milchprodukten. Das Bundesinstitut für Arzneimittel hat calciumreiche Heilwässer ausdrücklich als wirksam anerkannt zur Behandlung bei Calciummangel und Osteoporose.

---

Über den folgenden Link können Sie den Abstract der Studie einsehen und den Artikel direkt beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung der Studie ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

[Abstract Appleby et al., 2007](#)

---

#### **Impressum**

Verantwortlich für den Inhalt:  
Deutsche Heilbrunnen im  
Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.  
Kennedyallee 28  
53175 Bonn

#### **Pressebereich**

Informationsbüro Heilwasser  
Corinna Dürr  
Anke Gebhardt-Pielen  
Gotenstraße 27  
53175 Bonn

E-Mail : [info@heilwasser.com](mailto:info@heilwasser.com)

E-Mail : [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

---

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.  
Besuchen Sie uns auch im Internet  
[www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

---

Wissenswertes  
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,  
die gut tun

Gesundheitliche  
Wirkungen

Aus Forschung  
& Wissenschaft