



© privat

**Roland Dorotka**

„Es braucht eine nachhaltige Umstellung der Ernährung.“

## Für Knochengesundheit langfristig planen

„Wir wissen aus Schätzungen, dass etwa ein Prozent der europäischen Bevölkerung mittlerweile vegan lebt; bei Kindern und Jugendlichen wird die Zahl noch höher geschätzt, denn Themen wie Massentierhaltung und Klimawandel sind in dieser Altersgruppe stärker präsent. Prinzipiell ist dieser Lebensstil zu begrüßen. Wir Orthopäden wissen aber auch, dass Kalzium und Vitamin D besonders wichtig für die Kräftigung der Knochen sind. Bei einer veganen Diät fallen klassische Quellen dafür weg. Eine aktuelle Studie von Iguacel et al. in *Nutrition Reviews* analysiert Daten aus wissenschaftliche Arbeiten mit mehr als 37.000 Teilnehmern aus Nordamerika, Asien und Europa zusammenfasst; es zeigt sich, dass die Rate von Ermüdungsbrüchen im erwachsenen Alter bei vegetarischen und veganen Diäten gegenüber der omnivoren Bevölkerung um ein Drittel höher ist. Man muss jedoch dazu sagen, dass die Studie nicht darauf geachtet hat, ob sich die Vegetarier und Veganer bilanziert und ausgewogen ernährt haben. Auch wenn hier etwas über den Kamm geschoren wurde, beeindruckend diese Zahlen und machen Grund zur Sorge.

Es ist deshalb sehr wichtig festzustellen, dass gerade in der Altersgruppe der Heranwachsenden, Fleisch, Milchprodukte und Eier nicht schlicht weggelassen und sonstige womöglich ungesunde Ernährungsgewohnheiten beibehalten werden. Stattdessen braucht es eine langfristige, nachhaltige Umstellung. Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse liefern Eiweiß. Nüsse, Samen, Gemüse wie Brokkoli und vor allem angereicherte Sojaprodukte und Mineralwasser sind klassische Kalziumquellen. Vitamin D findet man hauptsächlich in Fisch. Wenn das von der Diät wegfällt, bleibt das klassische Sonnenbad, welches aber nur im Sommer wirklich funktioniert. Im Winter muss auf Vitamin D-reiche pflanzliche Mittel geachtet werden, etwa in Pilzen. Aber auch eine Supplementierung ist sinnvoll. Auch Bewegung ist für die Knochengesundheit extrem wichtig, denn der Knochen braucht moderate Belastung. Bei der richtigen Information sind Eltern, aber auch Ärzte und Ärztinnen, bis hin zu Influencern und Bloggern gefragt. Uns Orthopäden ist vor allem eines wichtig: Wenn Heranwachsende Schmerzen im Bereich der Beine haben, der mehrere Tage anhält, sollten Ärzte das nicht als sogenannte Wachstumsschmerzen abtun.“ ■

**Prof. Dr. Ronald Dorotka**, Orthopäde in Wien und Mitglied im Berufsverband österreichischer Fachärzte für Orthopädie