

Neue Studie belegt erhöhtes Risiko

Veganer, achtet auf eure Knochen!

Geschätzt ein Prozent der Europäer ernähren sich vegan, vor allem bei Kindern und Jugendlichen ein Trend. In Österreich verzichten bereits rund 40.000 junge Menschen auf Tierprodukte. Laut aktueller wissenschaftlicher Untersuchungen weisen jedoch Veganer und sogar Vegetarier schlechtere Knochenqualität auf.

Im Wachstumsalter, aber auch bei Erwachsenen, sind Nahrungsbestandteile wie Kalzium und Vitamin D für die Stabilität des Skeletts notwendig. Sonst drohen schwache Knochen und Ermüdungsbrüche.

„Besonders in der Kindheit und Jugend sollten daher nicht einfach Fleisch und Tierprodukte wie Eier, Milch etc. weggelassen werden, ohne verbleibende Ernährungsgewohnheiten zu

verändern“, erklärt Prof. Dr. Ronald Dorotka, Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie, bei einer Pressekonferenz in Wien. Daher auf ausreichend pflanzliche Eiweißträger (Sojaprodukte, Hülsenfrüchte), Kalziumaufnahme durch Nüsse, Samen sowie grünes Gemüse achten. Vitamin-D-Mangel entgegenwirken (Aufenthalt im Freien, Nahrungsergänzung), in Bewegung bleiben.

Regina Modl



Foto: konradbak - stock.adobe.com

Ausgewogene Lebensmittelzusammenstellung ist wichtig