



Pressekonferenz zur Jahrestagung des BVdO

„Macht vegane Diät die Knochen schwach?“

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Anlässlich der Jahrestagung des BVdO Ende letzten Jahres wurde auch eine Pressekonferenz im Café Landtmann in Wien abgehalten. Zahlreiche Medienvertreter waren zur mittlerweile schon traditionellen PR-Veranstaltung mit dem Thema „Macht vegane Diät die Knochen schwach?“ gekommen. Fast alle Printmedien des Landes berichteten darüber. Zusätzlich konnte in Radio- und TV-Interviews mit dem aktuellen Thema die öffentliche Wahrnehmung für unser Fach Orthopädie erhöht werden.

Zum Thema: Schätzungen zufolge ernähren sich etwa 1% der europäischen Bevölkerung, aber rund 3% der Kinder und Jugendlichen vegan. Auf Österreich umgerechnet ergibt das eine Zahl von ca. 40 000 Kindern und Jugendlichen. Durch den Wegfall von Fleisch-, Fisch- und Milchprodukten reduzieren sich für die Knochengesundheit wichtige Nahrungsbestandteile wie Kalzium und Vitamin D. Eine aktuelle Metaanalyse konnte zeigen, dass es bei dieser Diät bei Erwachsenen häufiger zu Ermüdungsbrüchen kommen kann. Dabei wurden 20 wissenschaftliche Studien mit insgesamt mehr als 37 000 Teilnehmern aus Nordamerika, Europa und Asien zusammengefasst. Vorauszuschicken ist jedoch, dass in der Studie keine Differenzierung stattgefunden hat, wie genau die vegane Diät der einzelnen Teilnehmer ausgesehen hat. Insgesamt war aber das Risiko für einen Knochenbruch bei Vegetariern/Veganern gegenüber Omnivoren (Allesessern) um ein Drittel höher.

Zuletzt gab es auch wissenschaftliche Studien, die den Zusammenhang zwischen veganer Ernährung und schlechter Knochenqualität bei Kindern und Jugendlichen aufzeigen konnten. All-



gemein und besonders in der Kindheit und Jugend sollten deshalb Tierprodukte nicht einfach weggelassen werden, ohne die verbleibenden Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Das heißt, vegan zu werden und sich nur mit Süßspeisen und Softdrinks zu ernähren muss unterlassen werden. Für die Knochengesundheit bedarf es einer nachhaltigen Umstellung, die eine genaue Information über mögliche Mangelzustände und die richtige Diät beinhaltet.

Vegane Ernährung macht die Knochen nur dann schwach, wenn Mangelzustände durch Diätfehler in Kauf genommen werden. Hier sind Eltern, Ärzte, Diätassistenten und Vereine als Begleiter und Ratgeber gefragt. Über die Wichtigkeit, in die-

ser Altersgruppe bei Belastungsschmerzen an die Möglichkeit eines Ermüdungsbruches zu denken und beim Facharzt für Orthopädie zur weiteren Abklärung vorstellig zu werden, wurde im Rahmen der Pressekonferenz berichtet.

Ihr

Univ.-Prof. Dr. Ronald Dorotka
Präsident des Berufsverbandes
Österreichischer Fachärzte für
Orthopädie (BVdO)

Literatur:

beim Verfasser