

**Publiziert & Kommentiert: Kalzium: Supplementieren oder nicht?**

*Journal für Ernährungsmedizin 2014; 16 (1), 19*

**Homepage:**

**[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



# KALZIUM: SUPPLEMENTIEREN ODER NICHT?

**Bezüglich der Kalziumaufnahme gibt es derzeit sehr wenige Untersuchungen die Basis für Empfehlungen sein können. Dabei ist man sich auch uneinig, ob Kalziumsupplemente generell zu empfehlen sind.**

**E**in Langzeit-Kalziummangel stellt einen bedeutenden Risikofaktor für Osteoporose sowie altersassoziierten Knochenschwund dar. In diesem Fall, und vor allem bei postmenopausalen Frauen, sind Kalziumsupplemente eine wichtige Ergänzung zum Nahrungskalzium. Der vorliegende Review gibt einen Überblick über die Datenlage bezüglich Kalziumaufnahme und dem Risiko für Knochenbrüche. Über 98% des Kalziums im Körper befindet sich im Skelett. Durch vermehrte Verluste über Harn, Stuhl und Schweiß können wichtige physiologische Prozesse betroffen sein. Mehr als 70% des Nahrungskalziums werden über Milchprodukte aufgenommen. Empfohlen werden laut DGE 1000 mg/d. Eine Aufnahme von über 2500 mg/d sollte eher vermieden werden.

**LEBENSMITTEL VS. SUPPLEMENTE**  
Milchprodukte sind in der mitteleuropäischen Ernährung ohne Zweifel die beste

und beliebteste Kalziumquelle. Menschen, die Milchprodukte gut vertragen, sollten zu einem reichlichen Verzehr angeregt werden. Ob eine ausreichende Kalziumzufuhr mit einer praktikablen Ernährungsform erreicht werden kann oder ob eine Supplementierung erfolgen soll, hängt in erster Linie von der Qualität des Nahrungskalziums ab. Bei ausreichender Aufnahme von Milchprodukten ist die Versorgung über die Nahrung sicher ausreichend. Wenn auf Milchprodukte verzichtet wird, sind Supplemente zur Bedarfsdeckung wahrscheinlich unverzichtbar. Vor allem bei postmenopausalen Frauen kommt es zu einem deutlichen Verlust der Knochenmasse, verbunden mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche. Einfluss haben dabei in erster Linie genetische und hormonelle Faktoren. Das Risiko wird durch eine Kalziumaufnahme von unter 700mg/d zusätzlich erhöht. In dieser Risikogruppe sollten Supplemente durchaus in Betracht gezogen werden. Doch auch in diesem Zusammenhang sind die wissenschaftlichen Daten uneinheitlich.

## **SUPPLEMENTIERUNG MÖGLICHERWEISE ABTRÄGLICH**

Durch eine Kalziumsupplementierung ergeben sich keine speziellen Nebenwirkungen. Allerdings kann es in manchen Fällen zu leichter Verstopfung oder zu generellen Verdauungsstörungen kommen. Daneben

kann ein erhöhtes Risiko für Nephrolithiasis bestehen. In früheren Studien wurden Supplemente auch mit einem erhöhten Risiko für Prostata-Krebs assoziiert. Aber neuere Studien konnten diesen Zusammenhang nicht bestätigen. Es gibt auch einige Bedenken hinsichtlich eines erhöhten Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen. Aus bisherigen Beobachtungsstudien ergaben sich diesbezüglich sehr unterschiedliche Ergebnisse. Einerseits existieren Studienergebnisse, bei denen eine Kalziumsupplementierung mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen assoziiert ist, andererseits gibt es Studien die keine Assoziation ergaben.

ÖAIE 2014, Gatternerg K., Widhalm K.

## **Conclusio**

Derzeit gibt es keine konsistenten wissenschaftlichen Daten, die Grundlage für Empfehlungen der täglichen Kalziumzufuhr sein können. Es wäre generell wichtig, die Kalziumaufnahme über die Nahrung zu erhöhen; von einer routinemäßigen Kalziumsupplementierung ist eher abzuraten. Die Aufnahme von sehr kalziumhaltigen Milchprodukten soll mehr gefördert werden. Erhebungen zeigen, dass die Auswahl an mit Kalzium angereicherten Lebensmitteln steigend ist. Diese können ebenso dabei helfen, den Kalziumbedarf zu decken. Als Grenze für die tägliche Kalziumzufuhr kann, für den durchschnittlichen Erwachsenen, ca. 700 mg angegeben werden. Wenn die Zufuhr deutlich darunter liegt, sollten Kalziumsupplemente in Betracht gezogen werden. Die Evidenz bezüglich möglicher negativer kardiovaskulärer Wirkungen von Kalziumsupplementen ist zu uneinheitlich und eine definitive wissenschaftliche Erklärung fehlt noch. Derzeit existieren in diesem Bereich zu wenig aussagekräftige wissenschaftliche Studien, um für oder gegen eine generelle Kalziumsupplementierung zu sprechen.

