

Vorbeugung von Osteoporose¹

Die Frage «Wie kann ich der Osteoporose vorbeugen?» wird von der Milchwirtschaft und der chemischen Industrie immer wieder wie folgt beantwortet: durch den Konsum von Milch und Pillen (Hormonpräparaten). Diese Antwort geht aber an den seit Jahren wissenschaftlich unzählige Male bewiesenen Ursachen dieser Krankheit vorbei.

Die Knochen dienen unter anderem dem Körper als Kalziumspeicher. Mit ihm wird der Kalziumspiegel des Blutes ausgeglichen. Normalerweise

nimmt man an, dass die Knochen nur Kalzium verlieren, wenn unsere Nahrung nicht genügend Kalzium enthält. Da Milch viel Kalzium enthält,

«Bei einer vitalstoffreichen Vollwertkost, die ja vegetarisch ist, kann es unmöglich zu einer Osteoporose kommen.»

Dr. med. M. O. Bruker²

wird sie von der Wirtschaft und den meisten Ärzten als wertvolles Getränk für den Knochenaufbau empfohlen. Der Schluss scheint logisch, er hat jedoch einen Nachteil: Er hält einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht stand. Die moderne Ernährungsforschung weist eindeutig darauf hin, dass die wichtigste Ursache von Osteoporose nicht ein zu geringer Anteil an Kalzium in der Nahrung ist, sondern ein zu hoher Anteil an tierischem Eiweiss! (Weitere Faktoren: vitalstoffarme Ernährung, Übersäuerung des Organismus und Bewegungsmangel.) Anders ausgedrückt: Je mehr überschüssiges Eiweiss dem Körper zugeführt wird, desto negativer wird die Kalziumbilanz, das heisst, desto grösser wird der Kalziumverlust in den Knochen – selbst bei hoher Kalziumaufnahme. Der Grund: Das tierische Eiweiss wirkt stark säurebildend. Da diese Säure durch das basische Kalzium aus den Knochen sofort neutralisiert werden muss, kommt der Knochenverlust zwangsläufig zustande.

Dies ist im Gegensatz zur oben erwähnten Behauptung vielfach wissenschaftlich belegt (siehe weiter unten). Zudem findet man dies auf der ganzen Welt bestätigt: Osteoporose kommt in den Ländern am häufigsten vor, in denen am meisten Milch und Milchprodukte konsumiert werden: in den USA, in Finnland, Schweden und Grossbrita-

nien. Die Eskimos, mit der weltweit höchsten Kalziumzufuhr (2000 mg/Tag aus Fischknochen) haben eine der höchsten Osteoporoseraten der Welt, da sie zugleich die weltweit eiweissreichste Ernährung (250-400 g/Tag) haben!

Ausserdem ist erwiesen, dass konsequente Vegetarier, die viel weniger tierisches Eiweiss als die Durchschnittsbevölkerung zu sich nehmen, signifikant weniger Osteoporose haben. Eine vegetarische, vitalstoffreiche Vollwerternährung ist die wirkungsvollste Art, Osteoporose zu vermeiden.

Buchtipps: Dr. med. M. O. Bruker: Osteoporose – Dichtung

und Wahrheit, emu-Verlag, 141 S., Fr. 25.50, kann direkt beim Vegi-Büro oder über jede Buchhandlung bezogen werden.

Eine Auswahl von Studien, die obige Aussagen belegen:

Johnson, N., et al, «Effect of Level of Protein Intake on Urinary and Fecal Calcium and Calcium Retention of Young Adult Males», Journal of Nutrition, 100:1425, 1970.

Anad, C., «Effect of Protein Intake on Calcium Balance of Young Men Given 500 mg Calcium Daily», Journal of Nutrition, 104:695, 1974.

Allen, L., et al, «Protein-Induced Hypercalcuria: A Longer-Term Study», American Journal of Clinical Nutrition, 32:741, 1979.

McDougall, J., McDougall's Medicine, New Century Publishing 1985, Seite 61-96.

Robbins, John, «Ernährung für ein neues Jahrtausend», H. Nietsch Verlag, leicht verständlich, behandelt auch die anderen Nachteile einer Ernährung mit tierischen Produkten; übers *Vegi-Büro* oder über den Buchhandel zu beziehen). Mit vielen Quellenverweisen auf wissenschaftliche Studien auch zu anderen gesundheitlichen Nachteilen der Ernährung mit Tierprodukten. Sehr vielseitiges Buch. Grundlagenwerk der EarthSave.



Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), 9466 Sennwald
Weitere Informationen zum Thema Vegetarismus sind erhältlich beim Büro der SVV:
Vegi-Büro Schweiz, Postfach, 9466 Sennwald, Tel.: 081 / 757 15 86, Fax: 081 / 757 28 19



¹ Knochenschwund, führt unter anderem zu häufigen Knochenbrüchen.

² Aus Bruker: Osteoporose – Dichtung und Wahrheit, Seite 125, siehe Buchtip.