

GOLDENE REGELN FÜR GESUNDE KNOCHEN

FÜR DIABETIKER EMPFEHLEN SICH ÄHNLICHE STRATEGIEN ZUR PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON OSTEOPOROSE WIE FÜR NICHTDIABETIKER.

Dazu zählen u.a.:

▷ Eine gesunde Ernährung reich an Kalzium und Vitamin D

Kalzium ist in diversen Lebensmitteln enthalten, vor allem in Milchprodukten. In Österreich wird eine tägliche Zufuhr von 1.200 - 1.500 mg empfohlen.

Vitamin D wird durch Sonneneinstrahlung in der Haut produziert. Obwohl viele genügend Vitamin D auf natürlichem Wege über das Sonnenlicht aufnehmen können, haben ältere Menschen diesbezüglich oft ein Defizit.

Sie benötigen unter Umständen eine Vitamin-D-Ergänzung, um eine angemessene tägliche Zufuhr sicherzustellen. Dies gilt insbesondere für fettleibige Personen mit einem erhöhten Risiko für einen Vitamin-D-Mangel.

▷ Regelmäßige Bewegung zur Knochenstärkung

Regelmäßige Bewegung unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und Übungen zur Muskelstärkung können ebenfalls einem Knochendichteverlust entgegenwirken. Dabei werden auch Gleichgewicht und Flexibilität verbessert, was wiederum die Wahrscheinlichkeit von Stürzen und Knochenbrüchen senkt. Bewegung ist für Menschen mit Diabetes besonders wichtig, weil sie das Insulin bei der Senkung des Glukosespiegels im Blut unterstützt.

▷ Ein gesunder Lebensstil

Wer nicht raucht, exzessiven Alkoholkonsum vermeidet und gleichzeitig ein gesundes Körpergewicht hält, kommt nicht nur besser mit Diabetes zurecht, sondern leistet auch einen wichtigen Beitrag für seine Knochengesundheit.

GOLDENE REGELN FÜR GESUNDE KNOCHEN

▷ Medikamente

Zur Sturz- und Frakturprävention empfiehlt die IOF (International Osteoporosis Foundation) Erwachsenen ab dem Alter von 60 Jahren eine Vitamin-D-Ergänzung. Obwohl es wichtig ist, für eine ausreichende Zufuhr an Kalzium und Vitamin D zu sorgen, kann es sein, dass Ihr Arzt zusätzliche Maßnahmen zur Vorbeugung oder Behandlung von Osteoporose für notwendig hält.

Es gibt eine Anzahl wirksamer Medikamente, die zur Prävention und Behandlung von Osteoporose bei Männern und Frauen nach der Menopause zugelassen sind.

▷ Minimierung des Sturzrisikos

Zwei wichtige Maßnahmen zur Sturzvermeidung sind das Tragen rutschfester Schuhe und die sturzsichere Gestaltung Ihres Zuhauses. Letztere umfasst etwa das Anbringen von Handläufen bei Treppen und im Badezimmer und das Freihalten der Wege von Gefahrenquellen (wie z.B. rutschenden Teppichen).

Wissenschaftlich fundierte & unabhängige Informationen über:

- knochengesunde Ernährung,
- knochenstärkende Bewegung,
- Risikofaktoren (inklusive Risikotest) und
- Therapien gegen Osteoporose finden Sie auf der Website: www.aktiongesundeknochen.at

BESSER LEBEN MIT OSTEOPOROSE

DURCH CHRONISCHE ERKRANKUNGEN BEDINGTE EINSCHRÄNKUNGEN IM TÄGLICHEN LEBEN KÖNNEN GEMEISTERT WERDEN.

▷ GESUNDHEIT LERNEN – BESSER LEBEN Kurse

vermitteln Ihnen unkompliziert anhand von vielen praktischen Beispielen Wissen über und Sicherheit im täglichen Umgang mit der Erkrankung.

Sie bieten Raum für Austausch mit Gleichgesinnten, zum Ausprobieren von Neuem und fördern den selbstbewussten Umgang mit Ihrer Gesundheit.

Auskünfte über die GESUNDHEIT LERNEN-BESSER LEBEN Kurse finden Sie unter: www.gesundheit-lernen.at oder bekommen Sie unter: 0316-48 32 58 60

▷ Selbsthilfegruppen können Ihnen bei der Erhaltung Ihrer Lebensqualität helfen, indem sie Ihr Verständnis für die Krankheit verbessern und Sie mit wichtigen Informationen versorgen.

Auskünfte über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie ebenso bei der AKTION GESUNDE KNOCHEN.

AKTION GESUNDE KNOCHEN
Tel.: 0316 - 48 32 58 60
Fax: 0316 - 48 32 58 12
e-mail: info@aktiongesundeknochen.at
Herrengasse 3/3/517, 8010 Graz
www.aktiongesundeknochen.at



QR-CODE
mit dem
Smartphone scannen.

Impressum: Aktion gesunde Knochen
c/o ÖGG – Österreichische Gesellschaft für Gesundheit
Herrengasse 3/3/517 • 8010 Graz, Tel.: +43 316 48 32 58 60
Grafik und Layout: www.suppan-suppan.eu
Fotocredits: Foto Alto; Fotolia; Jan Fox Images, Ingimage, MEV



OSTEOPOROSE



UND DIABETES

EIN NÜTZLICHER
RATGEBER
FÜR IHRE
KNOCHENGESUNDHEIT

www.aktiongesundeknochen.at

WAS IST OSTEOPOROSE?

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch eine niedrige Knochendichte und eine Verminderung der Knochenmasse charakterisiert wird. Osteoporose entsteht, wenn die Knochenmasse schneller abnimmt, als der Körper sie wieder ersetzen kann.

Jeder Mensch verliert mit zunehmendem Alter an Knochendichte und somit auch an Knochenstärke.

IM FALL EINER OSTEOPOROSE GEHT DER KNOCHENABBAU ÜBER DAS NORMALE MASS HINAUS.

Der Knochen verliert an Festigkeit und Stabilität und in der Folge wird das Knochengestüt anfälliger für Brüche.

Am häufigsten betroffen sind Wirbelkörper, Oberschenkelhals und Unterarm. Wirbelkörper sinken ähnlich einem einstürzenden Haus in sich zusammen. Betroffene Knochen können schon bei geringer Belastung und/oder einfachen Stürzen brechen.

DIE HÄUFIGKEIT VON OSTEOPOROSE WIRD WEITGEHEND UNTERSCHÄTZT:

Laut WHO zählt die Osteoporose weltweit zu den 10 häufigsten Erkrankungen.

- Alle 3 Sekunden erleidet weltweit jemand einen Knochenbruch durch Osteoporose.
- 2010 gab es in der EU rund 3,5 Millionen osteoporosebedingte Knochenbrüche.
- In Österreich gibt es ca. 700.000 Betroffene.
- Studien zeigen, dass eine von drei Frauen und einer von fünf Männern über 50 Jahren innerhalb der verbleibenden Lebenszeit eine Fraktur auf Grund einer Osteoporose erleiden werden.
- Osteoporose ist keine „Alterserscheinung“ oder „Frauenkrankheit“. Frauen und Männer jeden Alters können davon betroffen sein.



WAS IST DIABETES?

Diabetes mellitus bezeichnet eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen, die auftreten, wenn die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr herstellen kann oder wenn der Körper das von ihr produzierte Insulin nicht richtig verwerten kann.

Die Unfähigkeit, Insulin zu produzieren oder es effizient einzusetzen, führt zu einem erhöhten Glukosespiegel im Blut.

Langfristig hohe Glukosewerte werden mit Schädigungen des Körpers und dem Versagen verschiedener Organe und Gewebe in Verbindung gebracht.

Weil das Vorkommen von Typ-2-Diabetes in alarmierendem Ausmaß zunimmt, gewinnt das Osteoporose-Management bei Diabetespatienten immer mehr an Bedeutung.

▷ **Typ-1-Diabetes** liegt eine Autoimmunreaktion zugrunde, bei der das Abwehrsystem des Körpers jene Zellen angreift, die Insulin produzieren. Menschen mit dieser Form von Diabetes brauchen tägliche Insulin-Injektionen, um ihren Glukosespiegel zu regulieren.

▷ **Typ-2-Diabetes** macht mindestens 90 % aller Diabetes-Fälle aus. Er ist gekennzeichnet durch eine Insulinresistenz und einen relativen Insulinmangel, wobei zum Zeitpunkt der Diabetes-Diagnose einer oder beide dieser Faktoren vorhanden sein können.

▷ **Schwangerschaftsdiabetes** ist eine Form von Diabetes, die von hohen Glukosewerten während der Schwangerschaft geprägt ist. Sie tritt weltweit bei einer von 7 Geburten auf und steht im Zusammenhang mit einem erhöhten Komplikationsrisiko für Mutter und Baby.



WARUM HABEN DIABETIKER EIN ERHÖHTES OSTEOPOROSE RISIKO?

Wenngleich weitere Studien nötig sind, um die komplexe Beziehung zwischen diesen beiden Krankheiten zu erhellen, haben Forscher nachgewiesen, dass die Knochengesundheit durch Diabetes beeinträchtigt wird.

Das Zusammenspiel von Knochen und Insulin stellt ein zentrales Bindeglied zwischen Osteoporose und Diabetes dar.

Darüber hinaus ist der Gebrauch bestimmter antidiabetischer Medikamente mit einem erhöhten Frakturrisiko in Verbindung gebracht worden. Dieses Risiko steigt außerdem mit dem Auftreten von Diabetes-Komplikationen.

HIER SIND EINIGE FAKTEN:

▷ MENSCHEN MIT TYP-1-DIABETES

haben eine geringere Knochenmineraldichte und ein höheres Frakturrisiko. Studien zeigen, dass Personen mit Typ-2-Diabetes, bei denen Komplikationen auftreten, auch ein erhöhtes Risiko für bestimmte osteoporotische Frakturen haben, obwohl sie im Vergleich zu Typ-1-Diabetikern eine höhere Knochenmineraldichte aufweisen.

▷ DIE HÖHERE LEBENSERWARTUNG

von Diabetikern, die mit den Fortschritten in der medizinischen Behandlung einhergeht, hat den Stellenwert von Osteoporose erhöht. Zusätzlich zu den üblichen Ursachen für Osteoporose im Zuge des Alterns wird die Knochengesundheit auch durch Diabetes in Mitleidenschaft gezogen.

▷ BESONDERS FRAUEN MIT TYP-1- ODER TYP-2-DIABETES

haben erhöhtes Frakturrisiko, weil Sehstörungen und Nervenschäden in Verbindung mit der Krankheit eine erhöhte Sturzgefahr zur Folge haben. Hypoglykämie bzw. eine Unterzuckerung im Blut kann ebenfalls zu Stürzen und Brüchen führen.

▷ EINE SITZENDE LEBENSWEISE

wie sie bei Typ-2-Diabetikern weit verbreitet ist, kann sich negativ auf die Knochengesundheit auswirken.

GEHÖRE ICH ZUR RISIKOGRUPPE?

Für Diabetiker gibt es keine speziellen Empfehlungen bezüglich einer Osteoporose-Abklärung in den diversen wissenschaftlichen Leitlinien.

Betroffene sollten jedoch mit ihrem Arzt besprechen, ob eine Knochendichtemessung durchgeführt werden soll.

DIABETESBEZOGENE RISIKOFAKTOREN FÜR OSTEOPOROTISCHE FRAKTUREN

- ▷ suboptimale Blutzuckereinstellung und mangelndes Diabetesmanagement
- ▷ durch Augenschäden bedingte Sehschwäche, die das Frakturrisiko erhöht
- ▷ Gleichgewichtsprobleme aufgrund von Fußgeschwüren und Nervenschäden
- ▷ geringe Mobilität (bedingt durch starkes Übergewicht bei sitzender Lebensweise) sowie eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit
- ▷ Hypoglykämie

Ich habe keine Knochenschmerzen. Heißt das, dass ich keine Osteoporose habe?

Osteoporose ist eine schmerzfreie Erkrankung, solange keine Fraktur auftritt. Wenn Sie also keine Schmerzen haben, bedeutet das nicht unbedingt, dass Sie keine Osteoporose haben. Man kann sehr wohl unter Osteoporose leiden, selbst wenn noch keine Fraktur aufgetreten ist.