



INHALTSVERZEICHNIS

Themenspecial Osteoporose Selbsthilfe Österreich

Osteoporose und Zöliakie

Seite 2

Einladungen

Wiener Osteoporosetag

Regionaltreffen

Seite 3

Themenspecial Aktion gesunde Knochen

Diabetes und Osteoporose

Seite 2

Themenspecial Osteoporose Selbsthilfe Österreich Osteoporose und Zöliakie

Von Zöliakie spricht man bei einer Gluten-Unverträglichkeit. Dabei wird der Darm geschädigt und wichtige Stoffe wie Kalzium und Vitamin D können schlechter aufgenommen werden.

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine durch genetische Faktoren bedingte Autoimmunkrankheit. Im Volksmund spricht man von Gluten-Unverträglichkeit. Gluten kommt in Weizen, Roggen und Gerste vor und führt bei den Betroffenen zu Schäden an der Darmoberfläche. Das führt wiederum zu mangelnder Aufnahme von Mineralien und Vitaminen im Darm. Patienten müssen sich an eine strikte glutenfreie Ernährung halten, um die Störung wieder unter Kontrolle zu bringen. Dadurch kann die Darmoberfläche heilen und Nährstoffe wieder richtig aufnehmen.

Was hat das mit Osteoporose zu tun?

Hauptgrund für den Zusammenhang mit Osteoporose ist die Malabsorption bei Zöliakiepatienten. Durch die Darm-Schädigung nehmen sie trotz „normaler“ Ernährung weniger Kalzium, Vitamin D, Eiweiß und andere Nährstoffe auf. Das kann zu Osteoporose und erhöhter Knochenbrüchigkeit führen, wenn die glutenfreie Ernährung nicht konsequent eingehalten wird. Ebenso erhöhen viele zöliakiebezogenen Risikofaktoren auch das Risiko für osteoporotische Frakturen:

- Frauen nach der Menopause mit niedrigerem Östrogenspiegel
- Personen, bei denen Zöliakie im fortgeschrittenen Alter diagnostiziert wird
- Missachtung einer glutenfreien Ernährung
- Laktoseintoleranz in Verbindung mit Zöliakie
- Untergewicht
- regelmäßiges Rauchen
- Schilddrüsenüberfunktion

Nähere Informationen unter:

http://www.aktiongesundeknochen.at/fileadmin/user_upload/pdf/Osteoporose_und_Zoeliakie.pdf



Einladungen

Wiener Osteoporosetag

Datum: 10. Oktober 2019

Uhrzeit: 10:00 – 18:00 Uhr

Ort: Wiener Rathaus, Festsaal, Eingang Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien

Kosten: EINTRITT FREI!

Beweglich bleiben – mobil sein!

Österreichs größte Veranstaltung zum Thema Osteoporose, mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und Knochengesundheit. Den ganzen Tag können Sie sich bei Vorträgen und zahlreichen Ausstellern informieren und Ihre persönlichen Anliegen besprechen. Die Themen reichen von Prävention bis zur Vielfalt der therapeutischen Möglichkeiten für Betroffene. Alle Vorträge und Gesundheitsangebote kostenlos.

Wir freuen uns, dass wir uns mit der Osteoporose Selbsthilfe Wien zusammengeschlossen haben und deshalb gemeinsam einen Informationsstand betreuen dürfen.

Regionaltreffen

Wir haben uns sehr gefreut, dass so viele der Einladung letztes Jahr gefolgt sind und in Graz an der Veranstaltung teilgenommen haben. Heuer werden wieder Regionaltreffen stattfinden. Der Vorstand ist schon am Organisieren und wird sich mit den Gruppen in Kontakt setzen. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme. – Natürlich sind diese Treffen für Teilnehmende inkl. Verpflegung, aufgrund einer Förderung, kostenlos. Auch Kosten für Übernachtung und Fahrt können übernommen werden.

TERMINAVISO - Regionaltreffen in Wien:

Für alle Burgenländer, Steirer, Ober- und Niederösterreicher wird ein Regionaltreffen am 11. Oktober in Wien veranstaltet. Vielleicht möchten einige die 2 Veranstaltungen in Wien kombinieren. Bitte meldet euch beim Vorstand wenn ihr daran teilnehmen möchtet bzgl. Übernachtung, Fahrt und Kostenersatz. WIR WÜRDEN UNS ÜBER EINE ZAHLREICHE TEILNAHME FREUEN – denn nur GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Themenspecial von Aktion gesunde Knochen Diabetes und Osteoporose

Warum haben Diabetiker ein erhöhtes Osteoporose- und Frakturrisiko? „Diabetes mellitus“ beschreibt eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen, die auftreten können, wenn der Körper Insulin nicht mehr herstellen oder verwerten kann. Das führt zu hohen Blutzuckerwerten, was langfristig schwere Schädigungen des Körpers verursachen kann.

Typ-2-Diabetes ist die häufigste Form. Sie ist gekennzeichnet durch eine Insulinresistenz oder einen relativen Insulinmangel. Weil das Vorkommen von Typ-2-Diabetes immer weiter zunimmt, wird auch Osteoporose-Management bei Diabetespatienten immer wichtiger.

- Diabetes beeinträchtigt die Knochengesundheit und bestimmte anti-diabetische Medikamente können zu einem erhöhten Frakturrisiko führen.
- Menschen mit Typ-1-Diabetes haben eine geringere Knochendichte. Es häufen sich die Beweise, dass auch Personen mit Typ-2-Diabetes ein erhöhtes Risiko für bestimmte osteoporotische Frakturen haben.
- Diabetes kann Sehstörungen verursachen, was eine erhöhte Sturzgefahr zu Folge haben kann.
- Eine sitzende Lebensweise, wie sie bei Typ-2-Diabetikern weit verbreitet ist, kann sich auf die Knochengesundheit auswirken.

Folgende diabetesbezogene Faktoren mit Einfluss auf osteoporotische Frakturen konnten wissenschaftlich ermittelt werden:

- 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

Weitere Informationen zum Zusammenhang zwischen Osteoporose und Diabetes finden Sie hier: share.iofbonehealth.org/WOD/2016/fact-sheets/Diabetes-2016-DE.pdf
(Literatur bei VerfasserInnen: Thiemo Puntigam, Karin Malle-Suppan und Judith Mandl)