

Prävention der Osteoporose



Osteoporose: Prävention ist der Schlüssel zu starken Knochen

Bei der Osteoporose handelt es sich um eine Erkrankung, die durch eine Abnahme der Knochenmasse und der Knochendichte, zu einem erhöhten Frakturrisiko führt.

Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Laut einer Erhebung aus dem Jahr 2022 hat jede vierte Frau in der Altersgruppe über 75 Jahre Osteoporose; bei den gleichaltrigen Männern liegt der Anteil bei 5%.

Wichtige Auslöser für Osteoporose sind ein zunehmendes Lebensalter und Hormonmangel (insbesondere Östrogenmangel bei Frauen nach der Menopause), aber auch ungünstige Lebensstilfaktoren können den Knochenabbau begünstigen. Dazu zählen zum Beispiel mangelnde Bewegung, eine unzureichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D, übermässiger Alkoholkonsum und Rauchen. Zudem können Medikamente sich negativ auf den Knochenstoffwechsel auswirken und das Osteoporose-Risiko erhöhen.

Eine Osteoporose wird oft erst in einem fortgeschrittenen Stadium bemerkbar. Die damit verbundenen Knochenbrüche sind schmerhaft und können die Lebensqualität der Betroffenen stark verringern. Durch eine frühzeitige Diagnose, eine angemessene Behandlung und einen gesunden Lebensstil lässt sich das Frakturrisiko erheblich senken.

Risikofaktoren für Osteoporose

Allgemeine Risikofaktoren für Frakturen

Alter, Geschlecht (Frauen > Männer), Untergewicht (BMI < 20), Immobilität, Familienanamnese für Osteoporose, Rauchen, chronischer Alkoholkonsum, multiple Stürze

Erkrankungen mit einem erhöhten Osteoporose-Risiko

Endokrine Störungen (Diabetes mellitus, primärer Hyperparathyreoidismus, Cushing –Syndrom), Hypogonadismus, Hyperthyreose (persistierend), Rheumatoide Arthritis, ankylosierende Spondylathropie, HIV, Herzinsuffizienz, Niereninsuffizienz und Malabsorption (IBD, Zöliakie, Magenbypass)

Medikamente mit einem ungünstigen Effekt auf den Knochenstoffwechsel

Glucocorticoide, Aromatasehemmer, Antiepileptika

Wussten Sie, dass...

... mehr als 10% der über 65-jährigen in der Schweiz an Osteoporose leiden?

... Frauen deutlich häufiger von Osteoporose betroffen sind als Männer?

Prävention der Osteoporose



Für wen?

Eine Osteoporose-Basisdiagnostik mit Laboruntersuchungen wird empfohlen:

- Bei Frauen nach Eintritt der Menopause und bei Männern ab dem Alter von 50 Jahren mit Risikofaktoren für ein erhöhtes Frakturrisiko.
- Bei Frauen und Männern ab dem 70. Lebensjahr aufgrund des erhöhten Frakturrisikos.

Was wird gemessen?

EDTA-Plasma
Parathormon (PTH) N-terminales Propeptid des Typ 1 Kollagens (P1NP) CTX (beta-Crosslaps)
Serum
Calcium, albuminkorrigiert Phosphat Vitamin D Knochenspezifische Alkalische Phosphatase

Marker für Knochenbildung
Knochenspezifische AP P1NP
Marker für Knochenabbau
CTX (beta-Crosslaps)

Präanalytische Anforderungen: Blutentnahme zwischen 8 und 10 Uhr

Kosten

Die Kosten werden mit ärztlicher Verordnung durch die Krankenkasse übernommen.

Literatur

1. Bundesamt für Statistik (BFS) – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SBG)
2. DVO-Leitlinie 2023 – Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und Männern ab dem 50. Lebensjahr, V 2.1.
3. F. Serge *et al.*, 2020 recommendations for osteoporosis treatment according to fracture risk from the Swiss Association against Osteoporosis (SVGO), Swiss Med Wkly. 2020;150:w20352.

Ihre Ansprechpersonen:

Dr. Daniëlle Hof, FAMH klinische Chemie
Dr. Wijske Wallimann, FAMH klinische Chemie und NF Hämatologie

Oberallmendstrasse 20A
6300 Zug
041 552 55 15
info@laborsviz.ch
www.laborsviz.ch

