

## Prämenopausale Osteoporoseprävention

# Keine Supplemente für gesunde Frauen

Bewegung und gesunde Ernährung in jungen Jahren fördern den Aufbau einer hohen Knochendichte und beugen so-



AntonieGüllem, istockphoto

mit der Osteoporose vor. Kalzium- und/oder Vitamin-D-Supplemente für prämenopausale Frauen im Sinn einer Public-Health-Massnahme seien hingegen nicht nützlich, so die Autoren eines neuen Cochrane-Reviews.

In ihren Review gingen 7 randomisierte, kontrollierte Studien mit insgesamt 941 Teilnehmerinnen im Alter von 18 bis 42 Jahren ein. Etwa die Hälfte von ihnen erhielt Placebos, die anderen bekamen Supplemente mit Kalzium oder Vitamin D oder beides in Kombination. In keiner der Gruppen zeigte sich ein relevanter Unterschied bezüglich der Entwicklung der Knochendichte mit oder ohne Supplemente.

Der Evidenzgrad der vorhandenen Studien wurde als mittelmässig bis niedrig eingestuft. Trotzdem sind die Cochrane-Autoren der Ansicht, dass weitere Studien zu Kalzium- und/oder Vitamin-D-Supplementen als Osteoporoseprävention bei prämenopausalen, gesunden Frauen nicht nötig seien. Man solle sich stattdessen auf Bevölkerungsgruppen mit niedriger Knochendichte sowie auf diejenigen konzentrieren, deren Osteoporoserisiko aufgrund bestimmter Krankheiten erhöht sei. RBO ▲

Méndez-Sánchez L et al.: Calcium and vitamin D for increasing bone mineral density in premenopausal women. Cochrane Database Syst Rev. 2023;1(1):CD012664.