

ASPEKTE

PKP BBDO

Nr. 34 / STAND SEPTEMBER 2009

Wie können Sie Knochenerkrankungen vermeiden?

Wenn Sie unter 30 Jahre alt sind, kann es helfen, ausreichend Kalzium zu sich zu nehmen. In diesem Lebensabschnitt wird noch mehr Knochen aufgebaut, Sie unterstützen damit Ihre maximale Knochendichte. Aber auch danach können Sie dadurch Ihr Knochenbruch-Risiko senken und die Gesundheit Ihrer Knochen generell unterstützen.

Ernährung

Eine gute Ernährung ist hilfreich (siehe Aspekte Nr. 7 „HIV und Ernährung“). Da der Kern der Knochen aus Mineralien besteht, sollten diese mit der Nahrung aufgenommen werden. Als Kalziumlieferanten eignen sich Milch- und Sojaprodukte sowie einige Gemüsesorten. Wenn Sie Kalziumpräparate einnehmen, benötigen Sie zusätzlich ausreichend Vitamin D, damit Ihr Körper das Kalzium aufnehmen kann. Die empfohlene Dosis sollte jedoch nicht überschritten werden. (Die körpereigene Vitamin D-Produktion wird übrigens durch Tageslicht angeregt.) Phosphor befindet sich ebenfalls in Milchprodukten sowie in hoher Konzentration in Bohnen oder z.B. Erdnüssen. Auch hier sind Präparate in Form von Tabletten erhältlich.

Besprechen Sie sich aber mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, bevor Sie solche Präparate zu sich nehmen.

Bewegung

Bewegung hilft, Ihre Knochen zu kräftigen und die Knochendichte aufrecht zu erhalten. Ideal ist körperliche Betätigung im Ausmaß von fünf Mal pro Woche je 30 bis 40 Minuten (siehe Aspekte Nr. 19 „HIV und Bewegung“).

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt um Rat, sie/er kann Sie an SpezialistInnen verweisen oder Ihnen Übungen empfehlen.

Lebensstil

Idealerweise sollten Sie das Rauchen einstellen, sofern Sie Raucher/in sind und den Alkohol- und Kaffeegenuss reduzieren. Auch ein übermäßiger Konsum von phosphathaltigen Erfrischungsgetränken (z.B. Cola) kann sich ungünstig auf die Knochendichte auswirken, da durch zu hohe Mengen an Phosphat dem Körper Kalzium wieder entzogen wird.

Eine beeinträchtigte Niere kann sich ebenfalls auf Ihre Knochen auswirken. Achten Sie daher auch auf Ihren Blutdruck, Ihren Cholesterinspiegel und eine mögliche Zu-

ckerkrankheit (siehe Aspekte Nr. 35 „HIV und Nieren“). Damit stärken Sie gleichzeitig Ihr Herz.

Können Knochenerkrankungen behandelt werden?

Ja. Die Behandlung ist natürlich von Ihren Bedürfnissen abhängig. Bei Osteopenie oder Osteoporose bekommen Sie eventuell Kalzium und Vitamin D, Natriumfluorid oder Medikamente aus der Gruppe der Bisphosphonate verschrieben. Bei Frauen nach der Menopause besteht die Möglichkeit einer Östrogensersatztherapie, bei Männern mit niedrigem Testosteronspiegel kann eine Testosteronersatztherapie helfen. Die Behandlung einer Osteonekrose ist aufwändiger

und fordert unter Umständen eine Operation zum Ersatz eines Gelenks. Knochenerkrankungen verlaufen oft asymptomatisch. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird daher gegebenenfalls Ihre Knochendichte und den Mineraliengehalt Ihres Blutes bestimmen, obwohl Sie keine Beschwerden spüren. Sollten Sie Fragen haben, informieren Sie sich bei Ihrer lokalen AIDS-Hilfe oder lassen Sie sich von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt beraten.

Dieser Folder ersetzt nicht das Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin.

Kontakte

Steirische AIDS-Hilfe
AIDSHILFE OBERÖSTERREICH
AIDS-Hilfe Tirol
aidsHilfe Kärnten
Aidshilfe Salzburg
AIDS-Hilfe Vorarlberg
Aids Hilfe Wien

Tel: 0316/81 50 50
Tel: 0732/21 70
Tel: 0512/56 36 21
Tel: 0463/55 128
Tel: 0662/88 14 88
Tel: 05574/46 5 26
Tel: 01/599 37

Homepage der AIDS-Hilfen Österreichs <http://www.aidshilfen.at>
Impressum: © Die AIDS-Hilfen Österreichs, 2009
Text: Mag.^a Birgit Leichsenring
Gestaltung: PKP BBDO Werbeagentur GmbH
Drucklegung mit freundlicher Unterstützung durch Gilead Sciences.



HIV und Knochen

Die AIDS-Hilfen
Österreichs 

ASPEKTE

„HIV und Knochen“

Allgemeine Information zu Ihren Knochen

Das menschliche Skelett besteht aus über 200 einzelnen Knochen. Sie dienen als Stütze und zum Schutz innerer Organe. Außerdem werden im Knochenmark die Blutzellen gebildet. Die Knochen spielen damit eine ganz essentielle Rolle. Ihre Knochen sind ein lebendes Gewebe. Die Grundstruktur besteht aus Protein (Eiweiß) und Mineralien (Kalzium und Phosphat), die

den Knochen Festigkeit geben. Die äußere Schicht der Knochen enthält Nerven und Blutgefäße. Ihr ganzes Leben lang werden die Knochen erneuert. Jedoch wird ab dem 30. Lebensjahr mehr Knochensubstanz abgebaut als aufgebaut. Dadurch verringert sich mit höherem Lebensalter automatisch die Knochendichte.

Was ist Osteoporose?

Osteoporose bedeutet, dass Ihre Knochendichte um einen bestimmten Wert abgesunken ist. Es sind nicht mehr genug Mineralien (Kalzium und Phosphat) in Ihren Knochen vorhanden, darum werden sie spröde und

brechen leichter. Die Gelenke können steif werden, und es können Schmerzen auftreten. Eine mildere Form der Osteoporose wird als Osteopenie bezeichnet.

Wie stellt man eine Osteoporose fest?

Oft wird eine Osteopenie oder Osteoporose erst festgestellt, wenn es tatsächlich zu einem Knochenbruch kommt. Die Knochendichte kann jedoch gemessen werden. Die beste Methode ist ein DEXA-Scan, eine spezielle Art von Röntgenmethode. Als Ergebnis wird Ihnen ein sogenannter „T-Score“ ange-

geben. Sind Ihre Knochen gesund, liegt dieser Wert über -1. Bei einem Wert von -1 bis -2,5 ist Ihre Knochendichte leicht verringert, und man spricht von Osteopenie. Sollte der T-Score unterhalb -2,5 liegen, leiden Sie an Osteoporose.

Beraten Sie sich mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob eine solche Messung für Sie sinnvoll ist.

Wodurch entsteht eine Osteoporose?

Es gibt Ursachen für Knochenerkrankungen, auf die Sie keinen Einfluss haben:

Alter: Bei allen Menschen geht die Knochendichte mit zunehmendem Alter zurück.

Geschlecht: Frauen haben generell ein höheres Risiko für Knochenerkrankungen als Männer.

Herkunft: Menschen mit europäischer und asiatischer Herkunft sind häufiger von Knochenerkrankungen betroffen.

Menopause: Bei Frauen nach der Menopause sinkt die Knochendichte eher.

Hormonspiegel: Ein niedriger Testosteronspiegel bei Männern kann das Risiko für den Verlust an Knochendichte erhöhen.

HIV: Die Knochendichte von HIV-infizierten Menschen ist meist niedriger als jene von Nicht-Infizierten.

Aber manche Risikofaktoren können Sie verändern, um Ihre Knochen gesund zu erhalten:

Körpergewicht: Untergewichtige Menschen haben ein höheres Risiko für Knochenerkrankungen.

Lebensstil: Vermeiden Sie Rauchen, Alkohol- und übermäßigen Kaffeekonsum.

Bewegung: Stärken Sie Ihre Knochen durch körperliche Betätigung.

Ernährung: Ein Mangel an Kalzium oder Vitamin D erhöht das Risiko für den Rückgang der Knochendichte.

Medikamente: Es gibt Medikamente, die den Knochendichteverlust verstärken.

Lassen Sie sich beraten, wie Sie für sich diese Faktoren beeinflussen können.

Was ist Osteonekrose?

Übersetzt bedeutet Osteonekrose „Knochentod“ und entsteht durch einen Verlust der Blutversorgung des Knochens. Der Knochen kann nicht mehr mit Sauerstoff und Mineralien versorgt werden. Dies kann unterschiedliche Ursachen haben,

wie z.B. Verletzungen, übermäßigen Alkoholkonsum oder die Langzeiteinnahme von entzündungshemmenden Medikamenten (Steroide). Als Symptom können Schmerzen in den Gelenken, vor allem in der Hüfte, auftreten.

Sollten Sie unübliche, anhaltende Hüftschmerzen spüren, informieren Sie bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt darüber.

Knochenerkrankungen und HIV – ein Zusammenhang?

Bei Menschen mit HIV/AIDS treten öfter Knochenerkrankungen wie Osteoporose auf als in der Durchschnittsbevölkerung. Die Abnahme der Knochendichte scheint mit der Dauer der Infektion, der Höhe der Viruslast und einigen Medikamenten der HIV-Therapie zusammenzuhängen. Vor allem in Kombination mit weiteren, oben beschriebenen Risikofaktoren, kann eine Knochenerkrankung auftreten. Zusätzlich

kann eine Beeinträchtigung der Nierenfunktion eine Rolle spielen (siehe Aspekte Nr. 35 „HIV und Nieren“).

Bei einer Osteonekrose stehen nicht so sehr Immunstatus und Viruslast, sondern eher allgemeine Risikofaktoren im Vordergrund. Dennoch tritt auch Osteonekrose bei HIV-PatientInnen häufiger auf.

Wenn Sie Fragen zu Ihrer Knochengesundheit haben, lassen Sie sich von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt beraten oder informieren Sie sich z.B. bei Ihrer lokalen AIDS-Hilfe.