

Prebiotika beugen Osteoporose vor

17.10.2005, 11:16 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.*

Der regelmäßige Genuss von Prebiotika bei Teenagern erhöht die Calciumaufnahme im Körper und begünstigt die Knochenmineralisierung. Das beugt Osteoporose vor - zu diesem Ergebnis kamen Forscher des amerikanischen Children's Hospital in Houston, USA (1), informiert heute Diplom-Ingenieurin der Ernährungstechnik Elisabeth Warzecha von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. in Aachen. Die Wissenschaftler untersuchten, ob eine Nahrungsergänzung mit dem Prebiotikum Inulin die Calciumaufnahme im Teenageralter verbessert und fördert. Sie verabreichten 48 Teenagern täglich zum Frühstück acht Gramm eines Inulingemisches zusammen mit Orangensaft. 50 Teenager in der Kontrollgruppe bekamen Maltodextrin mit Orangensaft gereicht. Die Inulingruppe weist im Vergleich zur Kontrollgruppe acht Wochen nach Studienbeginn eine höhere Calciumaufnahme, als auch erhöhte Knochenmineralisierungen auf. Wiederholungsmessungen ein Jahr nach Studienende verdeutlichten den nachhaltigen Effekt der erhöhten Calciumaufnahme bei der Inulingruppe. Inulin gehört zur Gruppe der Fruktane, einem langkettigen Zucker, und ist neben Oligofruktose ein wichtiges Prebiotikum. Prebiotika sind in der Regel Ballaststoffe, erläutert Warzecha. Inulin passiert unverdaut den Magen und Dünndarm und dient den gesundheitsförderlichen probiotischen Mikroorganismen im Dickdarm als Nahrung. Die Abbauprodukte von Prebiotika fördern das Wachstum erwünschter Probiotika und schaffen ein ungünstiges Milieu für unerwünschte oder krankheitserregende Keime. Wahre Probiotikalieferanten sind neben milchsauer vergorenen Lebensmittel wie Brottrunk oder Joghurt auch Sauerkraut. Der Mineralstoff Calcium, der vorwiegend in Milch und Milchprodukten enthalten ist, ist besonders wichtig für den Knochenaufbau. Eine calciumreiche Ernährungsweise in jungen Jahren verhindert den Knochenabbau und beugt so der knochenschwindenden Osteoporose vor. Prebiotika erhöhen die Calciumaufnahme und leisten so einen wertvollen Beitrag für die Knochengesundheit.

Portrait

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.

Mariahilfstraße 9, 52062 Aachen

Tel: 0241-961030; Fax: 0241-9610322

presse@ernaehrungsmed.de, www.ernaehrungsmed.de

News-ID: 64381 • Views: 1820 (Stand: 19.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/64381/Prebiotika-beugen-Osteoporose-vor.html>