

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/32844/1067766/milch-macht-maennerknochen-stark-neue-studien-belegen-testosteronmangel-macht-maennerknochen> abgerufen werden.



**Milch macht Männerknochen stark
Neue Studien belegen: Testosteronmangel macht Männerknochen brüchig
Experten rufen anlässlich des Weltosteoporosetages zu kalziumreicher Ernährung auf**

18.10.2007 - 12:48 Uhr, Tetra Pak GmbH & Co KG

Hochheim/Main (ots) -

- Querverweis: Bild wird über obs versandt und ist unter <http://www.presseportal.de/galerie.htx?type=obs> abrufbar -

Hormonelle Störungen können Männerknochen brüchig machen. Dies belegen neue Forschungserkenntnisse des California Pacific Medical Center (CPMC). So kann zum Beispiel ein niedriger Testosteronspiegel das Osteoporose-Risiko bei Männern signifikant erhöhen. Bislang waren sich die Fachleute einig, dass hormonelle Schwankungen vor allem bei Frauen jenseits der Wechseljahre die Osteoporosegefahr erhöhen und Männer für die Knochenschwundkrankheit deutlich weniger empfänglich sind. "Wir wollen darauf hinweisen, dass Osteoporose keine Frauenkrankheit ist. Zu niedrige Testosteronwerte erhöhen bei Männern die Gefahr, an Knochenschwund zu erkranken. Neben Hormonschwankungen können auch übermäßiger Tabakgenuss, Bewegungsmangel, Untergewicht und schlechte Ernährung das Erkrankungsrisiko steigern. Allerdings gibt es auch Patienten, bei denen die Krankheit ohne die Risikofaktoren entstehen kann", warnt Professor Dr. Helmut W. Minne, Vorstandsvorsitzender des Kuratoriums Knochengesundheit, anlässlich des Weltosteoporosetages.

Kalzium bietet optimalen Schutz

Wer rechtzeitig vorbeugt, vermindert das Risiko, an Osteoporose zu erkranken. "Eine kalziumreiche Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft bilden bei Männern wie auch Frauen die Basis für den Erhalt einer gesunden Knochenstruktur", erläutert die Ernährungswissenschaftlerin Franca Mangiameli. Der Tagesbedarf an Kalzium lässt sich zum Beispiel mit einem halben Liter Milch und zwei Scheiben Schnittkäse bestens abdecken, so Mangiameli. Milcherzeugnisse sind als Kalziumlieferanten optimal geeignet, da der in der Milch enthaltene Mineralstoff besonders leicht vom Körper aufgenommen werden kann. Darüber hinaus enthält Milch noch weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie Milchproteine und Vitamine, die für den Knochenaufbau wichtig sind. Damit die Milch ihre knochenstärkende Wirkung behält, müssen die lichtempfindlichen Inhaltsstoffe besonders gut geschützt werden. Eine schonende aseptische Abfüllung im licht- und luftgeschützten Tetra Pak-Getränkekarton sorgt dafür, dass die gesunden Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben.

Gemeinsam gegen Knochenschwund

Unter dem Motto des diesjährigen Weltosteoporosetages "Verhindere den Knochenbruch - Erkenne und vermindere Dein Osteoporose-Risiko!" engagieren sich Tetra Pak und die International Osteoporosis Foundation (IOF) gemeinsam gegen den Knochenschwund. Ziel der dreijährigen Kooperation ist es, über die Risikofaktoren von Osteoporose aufzuklären und das Bewusstsein für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu stärken.

@@infblk@@

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
Tetra Pak Öffentlichkeitsarbeit
Frankfurter Straße 79-81, 65239 Hochheim am Main
Telefon: (06146) 59-209, Telefax: (06146) 59-232
E-Mail: simone.seidel@tetrapak.com

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/32844/tetra-pak-gmbh-co-kg>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_32844.rss2