



Hypokalzämie: Veganer gefährdet

Durch die einseitige Ernährung ohne jegliche tierische Lebensmittel sind Veganer gefährdet, einen Kalziummangel zu erleiden. Dies ist vor allem bei Kindern sehr kritisch zu bemerken.

Verena Radlinger

Der menschliche Körper ist nicht in der Lage, Kalzium selbst herzustellen. Deshalb ist es unbedingt notwendig, den Mineralstoff durch die Nahrung regelmäßig und ausreichend aufzunehmen. Ansonsten kann dies zu einer Hypokalzämie führen. Definiert wird der Kalziummangel als eine Konzentration im Blutserum, die unter 2,3 mmol/l liegt.

In mehreren Untersuchungen zeigte sich, dass Veganer im Vergleich zu Mischkost-Essern weniger Kalzium aufnehmen. Die Ernährung ohne tierische Lebensmittel kann zu Mangelzuständen führen. Die meisten erwachsenen Veganer waren aber ausreichend versorgt. Besorgniserregend ist aber eine vegane Ernährung bei Kleinkindern, die oft nur die Hälfte einer empfohlenen Tageszufuhr erreichen. Folgende Er-

nährungsempfehlungen sollten natürlich auch bei einer Laktosetoleranz beachtet werden: allergenarme Spezialnahrungen auf Soja- oder Kuhmilchbasis, die mit Kalzium und anderen Nährstoffen angereichert sind, können im Säuglings- und Kleinkindalter gegeben werden. Auch mit kalziumreichen Mineralwasser und angereicherten Fruchtsäften kann die Zufuhr zusätzlich gesteigert werden.

Die Absorptionsrate von Kalzium ist von verschiedenen Faktoren abhängig und schwankt zwischen 15 und 60 %. Bei erhöhtem Bedarf, beispielsweise während der Schwangerschaft, nimmt sie zu. Im Säuglingsalter und in der Pubertät wird Kalzium am effektivsten absorbiert, im Erwachsenenalter sinkt die Absorptionsrate auf 15 bis 20 % ab.

Manche Substanzen in pflanzlichen Lebensmitteln hemmen die Absorption von Kalzium. Der wichtigste Hemmstoff ist die Oxalsäure zusammen mit Phytaten, welche die Kalziumverfügbarkeit herabsetzen, und Gerbsäure. Kochsalz, eine erhöhte Zufuhr an Proteinen, Alkohol oder Phosphate können die Kalziumausscheidung über die Nieren fördern.

Die Hypokalzämie ist häufig ein Zufallsbefund bei der Bestimmung der Elektrolyte im Rahmen einer Routine-Untersuchung oder eines stationären Aufenthalts. Schlimmstenfalls kann ein langfristiger Kalziummangel zu einer Entkalkung von Knochen und Zähnen führen. Bei länger bestehender Hypokalzämie ohne organische Symptome können auch psychische Symptome wie Verstimmtheit, Depression und Angstzustände auftreten. ■