

31.10.2011 - 09:30 Uhr

## Bei vielen Senioren hapert es an Vitaminen / Besonders ältere Menschen können mit Präparaten Defizite ausgleichen

Friedrichsdorf (Taurus) (ots) -

Obwohl wir in einer Überflussgesellschaft leben, riskieren viele Menschen eher ein Zuwenig als ein Zuviel an Vitaminen. Insbesondere für die wachsende Zahl älterer Menschen verweisen Experten auf die ernst zu nehmende Problematik einer Unterversorgung, die gezielt behoben werden sollte. Gleichzeitig kritisieren sie schwer nachvollziehbare Studien, die zweifelhaft Warnungen vor Nahrungsergänzungen in die Schlagzeilen bringen und so Menschen verunsichern, die mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten Ernährungslücken schließen könnten.

Die Versorgung mit - meist gleich mehreren - Vitaminen, ist gerade im Alter oftmals problematisch. So riskieren Senioren Defizite bei den Vitaminen D, B12 (sehr häufig) sowie Folsäure, B1, B6, Niacin. Häufig bekommen ältere Menschen generell zu wenig Energie und Nährstoffe. Vor allem schwächen Protein- und Mikronährstoffmängel das Immunsystem. Versorgungslücken bei den B-Vitaminen Folsäure, B6 und B12 können die Gesundheit von Herz und Kreislauf beeinträchtigen. In diesen Situationen können Nahrungsergänzungsmittel einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der mangelhaften Ernährung beitragen. Zahlreiche Forschungsergebnisse weisen auf den Nutzen von Nahrungsergänzungen bei Defiziten hin. Eine aktuelle Arbeit zu der Thematik geht genau in diese Richtung: Im Rahmen der so genannten EPIC-Studie wiesen Teilnehmer, die regelmäßig antioxidative Vitamine (z.B. Vitamine E und C) einnahmen, ein signifikant niedrigeres Risiko für eine tödlich verlaufende Krebserkrankung sowie eine geringere allgemeine Sterblichkeit auf als Probanden, die keine Multivitaminpräparate verwendeten.

Für Vitamindefizite im Alter sind nicht nur Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme verantwortlich. Der gesunde ältere Mensch, dessen Körper sich verändert und dessen Aktivität oft zurück geht, braucht weniger Kalorien, aber mindestens ebenso viele Mikronährstoffe und Proteine wie ein jüngerer. Zwischen dem 25. und 75. Lebensjahr sinkt der Energiebedarf um etwa 25 Prozent, das sind durchschnittlich immerhin 600 kcal täglich. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen nimmt dagegen parallel nicht ab, sondern steigt teilweise sogar. Enthält eine normale Ernährung weniger als 1500 Kilokalorien täglich, ist es kaum noch möglich, damit alle nötigen Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen. Wenn dieser Wert langfristig unterschritten wird, raten Ernährungsfachleute zu einer Ergänzung mit einem Multivitamin- und Mineralstoffpräparat, das maximal das Dreifache der von den Ernährungsfachgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz empfohlenen Nährstoffmengen liefert. Bei höher dosierten Supplementen sollte man die Einnahme mit dem Arzt oder Apotheker besprechen, um eine individuell sinnvolle und sichere Zusammensetzung zu erhalten.

Am gravierendsten sind die Vitamin-D-Defizite bei Senioren. So berichtet aktuell die Vorsitzende des Kuratoriums Knochengesundheit, Frau Dr. Jutta Semmler, aus Berlin in der Ärzte Zeitung:

"Ausreichend Vitamin D zu mir zu nehmen schaffe ich niemals über die Nahrung. Wer isst schon täglich Fisch? Vitamin D muss ich tatsächlich zuführen, und zwar deutlich mehr, als wir früher angenommen haben. Wir empfehlen 800 bis 2000 Einheiten täglich. Vielleicht brauchen wir sogar mehr. Ich habe bei meinen über 60-jährigen Patienten zu 82 Prozent einen Vitamin-D-Mangel im Winter festgestellt, 48 Prozent haben auch einen Vitamin-D-Mangel im Sommer." Die Nationale Verzehrsstudie (NVS II) zeigt auf, dass weit über 90 Prozent der über 65- bis 80-Jährigen die empfohlene Zufuhr über die Nahrung (10 µg oder 400 I. E. täglich) nicht erreichen. Die Vitamin-D-Versorgung erfolgt normalerweise nicht primär über die Nahrung, sondern über die Eigensynthese in der Haut. Diese lässt allerdings im Lauf des Lebens erheblich nach. Meist kommen alte Menschen auch um so seltener in die Sonne, je mehr sie an Mobilität einbüßen. Ferner können Nieren- und Lebererkrankungen die Umwandlung von Vitamin D3 in die physiologisch wirksame Form Calcitriol vermindern. Damit sind nicht nur die Knochen gefährdet, denn die Forschung hat inzwischen in über dreißig verschiedenen Geweben Vitamin-D-Rezeptoren identifiziert. Die Erkenntnisse aus epidemiologischen Studien verdichten sich, dass ein guter Vitamin-D-Spiegel auch für eine Reihe anderer Schutz- und Regelfunktionen im Organismus von Bedeutung ist: das Immunsystem, die Krebsabwehr, die Muskelfunktion und die Zellteilung. Das Vitamin steht in Zusammenhang mit der Prävention von Diabetes mellitus, Koronarer Herzkrankheit, Multipler Sklerose, chronischen Schmerzzuständen, entzündlichen Vorgängen, Depressionen, der Alzheimer Erkrankung und Zahnverlusten.

Messungen der Vitamin-D-Spiegel im Blut bestätigen nicht nur die schlechte Versorgung bei Senioren. Das Max-Rubner-Institut, Berlin fand bei einer repräsentativen Untersuchung in den Jahren 2005 bis 2008 bei fast 60

Prozent der Erwachsenen einen Vitamin-D-Mangel im Jahresdurchschnitt mit deutlichem Anstieg im Winterhalbjahr. Ein massiver Vitamin-D-Mangel wurde sogar bei jedem fünften Erwachsenen ermittelt.

Die Zahl der Experten, die für ältere Menschen eine tägliche Aufnahme von 800-1.000 I.E., oder gar bis zu 2.000 I.E. Vitamin D wie Frau Dr. Semmler, über Präparate empfehlen, wächst daher ständig. Nach Einschätzung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) in Berlin gelten Vitamin-D-Präparate bis 2000 I. E. als sicher.

#### Literatur

1. Albert, C. M., et al., Effect of folic acid and B vitamins on risk of cardiovascular events and total mortality among women at high risk for cardiovascular disease: a randomized trial. JAMA 299 (2008) 2027-2036.
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE (Hrsg.), Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau/Braus, Frankfurt 2008.
3. Durga, J., et al., Effect of 3 years of folic acid supplementation on the progression of carotid intima-media thickness and carotid arterial stiffness in older adults. Am. J. Clin. Nutr. 93 (2011) 941-949.
4. Gaffney-Stomberg, E., et al., Increasing dietary protein requirements in elderly people for optimal muscle and bone health. J. Am. Geriatric Soc. 57 (2009) 1073-1079.
5. Hinzpeter B. et al. Vitamin D status and health correlates among German adults. Eur J Clin Nutr. 9 (2008):1079-1089.
6. Li K. et al. Vitamin/mineral supplementation and cancer, cardiovascular, and all-cause mortality in a German prospective cohort (EPIC-Heidelberg). European Journal of Nutrition. July 2011.
7. "Man muss nicht unbedingt Milch trinken!" Interview mit Dr. Semmler, Ärzte Zeitung 20.10.2011
8. Max-Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (Hrsg.), Nationale Verzehrsstudie II. Karlsruhe, 2008.
9. Souberbielle, J.-C., et al., Vitamin D and musculoskeletal health, cardiovascular disease, autoimmunity and cancer: recommendations for clinical practice. Autoimmun. Res. 9 (2010) 709-715.
10. Timpini A. et al. Vitamin D and health status in elderly. Intern Emerg Med. 2011;6(1):11-21

#### Kontakt:

CommuniPowerR Wolfgang Zöll  
Lisa Loewenthal  
Tannenmühlenweg 101  
61381 Friedrichsdorf  
Tel.: 069 / 950 905 60  
Fax: 069 / 950 905 63  
info@communipower.de

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100020906/100706989> abgerufen werden.