

05.12.2013 16:44

## **Ältere Menschen nehmen häufig Supplemente zur Nahrungsergänzung ein**

Susanne Eichacker Kommunikation - Helmholtz Zentrum München - Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt

**Neuherberg, 05.12.2013.** Viele ältere Menschen nehmen durch Vitamin und Mineralstoffpräparate deutlich zu viel Magnesium und Vitamin E zu sich. Dies fanden Wissenschaftler des Helmholtz Zentrums München in einer bevölkerungsbasierten Studie heraus, ihre Ergebnisse sind in der Fachzeitschrift 'The Journal of Nutrition, Health and Aging' veröffentlicht.

Die Wissenschaftler um Sigrid Schwab, Priv.-Doz. Dr. Barbara Thorand und Professor Dr. Annette Peters vom Institut für Epidemiologie II (EPI II) am Helmholtz Zentrum München (HMGU) untersuchten, wie häufig ältere Menschen ergänzende Nährstoffe, sogenannte Supplemente, zu sich nehmen und welche Inhaltsstoffe dabei in welchen Dosen zugeführt werden.

Grundlage der analysierten Daten ist die KORA-Age Studie, die den Zusammenhang zwischen Lebensstilfaktoren und dem Gesundheitszustand von Personen im Alter von 65 Jahren oder älter im Raum Augsburg untersucht. Etwa 54 Prozent der Frauen und 34 Prozent der Männer über 64 Jahre nehmen ergänzende Nährstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, oder sonstige Stoffe (z.B. Omega-3 Fettsäuren oder Coenzym Q10) in Form von Supplementen (Nahrungsergänzungsmittel oder Arzneimittel) ein. Die Einnahmehäufigkeit hängt dabei neben dem Geschlecht auch mit der Bildung, der körperlichen Aktivität, dem Rauchverhalten und dem Vorliegen einer neurologischen Erkrankung zusammen. Bei Frauen sind die am häufigsten supplementierten Inhaltsstoffe Magnesium und Vitamin D, bei den Männern sind es Magnesium und Vitamin E. Für beide Geschlechter wurde beobachtet, dass die zugeführten Dosen an Magnesium und Vitamin E dabei die von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit angegebenen tolerierbaren Tageshöchstmengen häufig überschreiten. Bei 20 Prozent der weiblichen bzw. 33 Prozent der männlichen Teilnehmer, die regelmäßig Magnesium einnehmen und bei 8 bzw. 14 Prozent der Teilnehmer, die Vitamin E regelmäßig zuführen, waren die verabreichten Supplement-Mengen zu hoch. Vitamin D dagegen, dessen Supplementation in dieser Altersgruppe häufig medizinisch empfohlen wird, da es unter anderem den Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst, wurde insgesamt von relativ wenigen alten Menschen eingenommen, berichten die Wissenschaftler.

"Aktuelle und bevölkerungsbasierte Daten zur Einnahme von Supplementen bei älteren Menschen fehlen weitgehend für Europa. Dennoch ist diese Bevölkerungsgruppe aufgrund von altersbedingten Nährstoffdefiziten von besonderem Interesse.", sagt Peters, Direktorin von EPI II. "Einen großen Einfluss bei der Auswahl der Präparate scheinen Industrie und Werbung zu haben. Ergebnisse wie diese sind daher wichtig, um sinnvolle Empfehlungen zur Nahrungsergänzung im Alter abgeben zu können."

Die KORA-Age Studie hat zum Ziel, Faktoren für ein gesundes und zufriedenes Altern zu identifizieren und die aktive Teilnahme älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben zu unterstützen.

Weitere Informationen

Original-Publikation:

Schwab, S. et al. (2013), The Use of Dietary Supplements among Older Persons in Southern Germany - Results from the KORA-Age Study, The Journal of Nutrition, Health and Aging; 10.1007/s12603-013-0418-8

Link zur Fachpublikation

<http://link.springer.com/article/10.1007/s12603-013-0418-8>

Das Helmholtz Zentrum München verfolgt als deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt das Ziel, personalisierte Medizin für die Diagnose, Therapie und Prävention weit verbreiteter Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus und Lungenerkrankungen zu entwickeln. Dafür untersucht es das Zusammenwirken von Genetik, Umweltfaktoren und Lebensstil. Der Hauptsitz des Zentrums liegt in Neuherberg im Norden Münchens. Das Helmholtz Zentrum München beschäftigt rund 2.100 Mitarbeiter und ist Mitglied der Helmholtz-Gemeinschaft, der 18 naturwissenschaftlich-technische und medizinisch-biologische Forschungszentren mit rund 34.000 Beschäftigten angehören.  
<http://www.helmholtz-muenchen.de>

Das Institut für Epidemiologie II (EPI II) erforscht die Zusammenhänge von Umwelt, Lebensstil und Genetik bei der Entstehung von Diabetes, Erkrankungen des Herzens und der Erhaltung der Gesundheit im Alter. Die Forschung stützt sich auf die einzigartigen bevölkerungsbasierten KORA-Ressourcen (Kohorte, Herzinfarktregister, Aerosol-Messstation). Folgestudien innerhalb der Kohorte ermöglichen die Untersuchung von Frühformen und Komplikationen ausgewählter chronischer Erkrankungen und deren Verbreitung in der Bevölkerung.

Die Kooperative Gesundheitsforschung in der Region Augsburg (KORA) untersucht seit über 20 Jahren die Gesundheit tausender Bürger aus dem Raum Augsburg. Ziel ist es, die Auswirkungen von Umweltfaktoren, Verhalten und Genen zu verstehen. Kernthemen der KORA-Studien sind Fragen zu Entstehung und Verlauf von chronischen Erkrankungen, insbesondere Herzinfarkt und Diabetes mellitus. Hierzu werden Risikofaktoren aus dem Bereich des Gesundheitsverhaltens (u.a. Rauchen, Ernährung, Bewegung), der Umweltfaktoren (u.a. Luftverschmutzung, Lärm) und der Genetik erforscht. Aus Sicht der Versorgungsforschung werden Fragen der Inanspruchnahme und Kosten der Gesundheitsversorgung untersucht. <http://www.helmholtz-muenchen.de/kora>

Ansprechpartner für die Medien

Abteilung Kommunikation, Helmholtz Zentrum München - Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH), Ingolstädter Landstr. 1, 85764 Neuherberg - Tel.: 089-3187-2238 - Fax: 089-3187-3324 - E-Mail: [presse@helmholtz-muenchen.de](mailto:presse@helmholtz-muenchen.de)

Fachlicher Ansprechpartner

Priv.-Doz. Dr. Barbara Thorand, Helmholtz Zentrum München - Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH), Institut für Epidemiologie II, Ingolstädter Landstr. 1, 85764 Neuherberg - Tel.: 089-3187-4480 - E-Mail: thorand@helmholtz-muenchen.de

Weitere Informationen:

<http://www.helmholtz-muenchen.de/news/aktuelles-2013/pressemitteilungnews/articl..>

**Merkmale dieser Pressemitteilung:** - Journalisten, Studierende, Wissenschaftler - Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin –überregional – Forschungsergebnisse - Deutsch

