



04.04.2018 13:34

Richtige Ernährung im Alter – so wichtig wie Medizin

Janina Wetzstein Pressestelle

Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e. V.

Ernährungsgewohnheiten und der Stoffwechsel ändern sich mit dem Alter: Senioren über 70 sind körperlich meist nicht mehr so aktiv wie in jüngeren Jahren, Grundumsatz und Kalorienbedarf sinken, der Appetit nimmt ab. Dennoch bleibt der Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen unverändert hoch. Im Vorfeld ihres Jahreskongresses warnen die Internisten daher vor Mangel- und Fehlernährung in den höheren Lebensjahren. Wie eine optimale Ernährung im Alter aussieht, was Senioren stärkt und was ihnen schadet – darüber informieren Experten auf der Vorab-Pressekonferenz zum 124. Internistenkongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin e.V. (DGIM) in Mannheim am 12. April 2018.

Besonders deutlich werden die Besonderheiten des Alters am Beispiel des Vitamin D, das für den Kalziumhaushalt und den Knochenaufbau wichtig ist. Der Körper kann das Vitamin zwar selbst herstellen, benötigt hierfür aber den UV-B-Anteil des Sonnenlichts. Bei Senioren kommen nun zwei Probleme zusammen: Zum einen kann gealterte Haut weniger Vitamin D produzieren, zum anderen halten sich ältere Menschen in der Regel weniger oft im Freien auf – besonders, wenn sie pflegebedürftig oder gar bettlägerig sind. „Dann ist es unmöglich, den Bedarf aus natürlichen Lebensmitteln zu decken“, sagt Professor Dr. med. Jürgen M. Bauer, Ärztlicher Direktor des Agaplesion Bethanien Krankenhauses Heidelberg und rät Senioren daher zur Einnahme von Vitamin D-Präparaten.

Jenseits des 70. Lebensjahres sollte die Ernährung zudem so ausgelegt sein, dass das Körpergewicht weitgehend stabil bleibt. Eine starke Gewichtsabnahme betrifft bei Senioren überwiegend die Muskeln und birgt die Gefahr einer Sarkopenie in sich, also eines übermäßigen Verlusts an Muskelmasse und –kraft. In der Folge nehmen die Sturzneigung und das Frakturrisiko zu. „Muskelmasse, die einmal abgebaut ist, kann im Alter nur schwer wieder antrainiert werden“, sagt Bauer. Daher sollte dem Muskelabbau frühzeitig begegnet werden – zum einen durch Bewegung, zum anderen durch eine gute Proteinversorgung. Um diese zu gewährleisten, sollten Senioren täglich 1,0 bis 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Wenn die Muskelmasse bereits stark abgenommen hat, werden sogar 1,4 Gramm empfohlen. Dabei muss nicht unbedingt auf Fleisch als Proteinquelle zurückgegriffen werden. Hochwertige Milchprodukte mit hohem Leucingehalt – wie etwa Hartkäse – und pflanzliche Proteine können den Bedarf ebenfalls decken.

Für die Abnahme der muskulären Fitness im Alter kommt neben dem Proteinmangel weiteren Mechanismen wesentliche Bedeutung zu. Hier scheinen auch entzündliche Prozesse und oxidativer Stress eine wesentliche Rolle spielen. Ernährungsmediziner raten Senioren daher, auch ausreichend

Obst und Gemüse als Quelle von Antioxidantien, sowie Fisch als Quelle von Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen.

„In einer Zeit, in der Nahrung praktisch immer und überall zur Verfügung steht, haben wir den Luxus, uns aussuchen zu können, was wir essen“, sagt Professor Dr. med. Cornel C. Sieber aus Nürnberg/Regensburg, DGIM-Vorsitzender und Kongresspräsident des 124. Internistenkongresses. Hier klug zu entscheiden könne helfen, in jungen Jahren Übergewicht zu vermeiden und einer Mangelernährung im Alter vorzubeugen. In jedem Alter sei eine hochwertige, den individuellen Bedürfnissen angepasste Ernährung die wichtigste Gesundheitsvorsorge – möglichst kombiniert mit Bewegung. „Eine bessere Medizin gegen das Altern haben wir ganz einfach nicht.“

