Vitamin B_{12}, Folat und Cholin: Essenzielle Biofaktoren für ein gesundes Altern

Prof. Dr. rer. med. Rima Obeid
Abteilung für Klinische Chemie
Universitätsklinik des Saarlandes
Homburg

Das Altern geht mit einem physiologischen Funktionsverlust des Gehirns, der Muskeln, der Nieren und der Leber einher. Bei Menschen mittleren Alters bis hin zu älteren Erwachsenen treten chronische Erkrankungen wie Diabetes, Fettleber, Bluthochdruck oder Hyperlipidämie häufig auf. Zudem nehmen viele Betroffene mehrere Medikamente ein, etwa PPI oder GLP-1-Hemmer, und sind toxischen Stoffen wie Alkohol und Tabakrauch ausgesetzt.

Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B_{12} und verwandten Methylspendern wie Folat und Cholin über die Nahrung spielt eine grundlegende Rolle für einen gesunden Alterungsprozess und die Vorbeugung altersbedingter Erkrankungen. Jeder dieser Biofaktoren ist einzigartig und nicht durch andere ersetzbar.

Ein Mangel an B-Vitaminen kann durch Erkrankungen, Malabsorption oder Wechselwirkungen mit Medikamenten verursacht werden. Diese Mangelzustände können wiederum das Krankheitsbild bei Menschen mit chronischen Erkrankungen verschlimmern. Vitamin-B_{12}- und Folatmangel treten bei älteren Menschen häufig auf. Die Anzeichen und Symptome sind vielfältig und unspezifisch; meist äußern sie sich in Form von Anämie oder neuropsychiatrischen Erkrankungen.

Cholin ist ein essenzieller Nährstoff, dessen positive Wirkung auf die Leberfunktion, den normalen Fettstoffwechsel und die Senkung des Homocysteinspiegels im Plasma nachgewiesen ist.

Der Vortrag konzentriert sich auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Rolle von Vitamin B_{12}, Folat und Cholin in der alternden Bevölkerung, zur Erkennung eines Vitaminmangels sowie zu Möglichkeiten, diesen zu vermeiden.