

Presseinformation

10.11.2012

Vitamin- und Mineralstoff-Defizite bei Senioren beeinträchtigen körperliche und geistige Fitness

Frankfurt a.M. – Senioren haben ein höheres Risiko für einen Mangel an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Ursachen sind - neben Fehlernährung - vor allem Arzneimitteleinnahmen, Krankheiten und altersbedingte Aufnahmestörungen im Magen-Darm-Trakt. Die Folgen einer Unterversorgung sollten nicht unterschätzt werden, wie renommierte Wissenschaftler bei einem Symposium der Gesellschaft für Biofaktoren e.V. (GfB) am 10. November 2012 in Frankfurt am Main verdeutlichten. Defizite können die körperliche und geistige Fitness im Alter beeinträchtigen und alterstypische Erkrankungen vorantreiben.

So sind bis zu 30 % der Personen über 65 Jahre von einem Vitamin B₁₂-Mangel betroffen – meist verursacht durch Aufnahmestörungen im Magen-Darm-Trakt, wie Prof. Joachim Schmidt, Pharmakologe aus Dresden, berichtete. Die Folgen des Mangels betreffen vor allem das Nervensystem. Sie reichen von Missempfindungen und Gangunsicherheit bis hin zu Lähmungen, Gedächtnisstörungen, Depressionen und Demenz. „In der Praxis werden diese Symptome aber unzureichend als Folgen eines Vitamin B₁₂-Mangel erkannt“, beklagte Prof. Schmidt. Dabei sei es hinreichend erwiesen, dass sich diese Erkrankungen durch eine möglichst frühzeitige Gabe von Vitamin B₁₂ gut behandeln lassen.

Ein Mangel an Magnesium fördert alterstypische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einen Diabetes mellitus Typ-2, berichtete Prof. Klaus Kisters von der Medizinischen Klinik I des St. Anna Hospitals in Herne. Kisters betonte die dringende Notwendigkeit, den Magnesiummangel zu korrigieren: Eine Magnesiumtherapie könne bei Diabetikern die Blutzuckereinstellung optimieren sowie zur Prävention diabetischer Folgeerkrankungen beitragen. Zudem habe sie bei Bluthochdruck positive Effekte erwiesen.

Gerade bei Diabetikern ist – bedingt durch den gestörten Stoffwechsel – auch ein Mangel an Vitamin B₁ verbreitet. Dadurch fallen vermehrt schädliche Abfallprodukte des Zuckerstoffwechsels an, sogenannte Advanced Glycation Endproducts (AGEs). Diese verzuckerten Eiweiße sind an Alterungsprozessen und an der Entstehung diabetischer Folgeerkrankungen wie Gefäß- und Nervenschäden beteiligt, erläuterte Prof. Burkhard Herrmann, Diabetologe aus Bochum. Eine Vorstufe vom Vitamin B₁, das Benfotiamin, wird daher

auch zur Prävention und Behandlung diabetischer Nervenschäden (Neuropathien) angewendet.

Nicht zuletzt ist eine ausreichende Versorgung mit allen am Knochenstoffwechsel beteiligten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für den Erhalt eines stabilen Skeletts unerlässlich, wie Prof. Hilmar Stracke vom Universitätsklinikum Gießen und Marburg verdeutlichte. Neben Calcium und Vitamin D tragen beispielsweise auch Vitamin K, Magnesium und Fluor zum Schutz vor Osteoporose bei.

Insbesondere der Vitamin-D-Mangel ist im Alter verbreitet, da die vom UV-Licht abhängige Vitamin D-Produktion in der Haut mit dem Älterwerden deutlich abnimmt. Niedrige Vitamin D-Konzentrationen im Blut fördern, neueren Erkenntnissen zufolge, nicht nur die Osteoporose, sondern auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs, berichtete der Pharmakologe Prof. Dieter Loew aus Wiesbaden.

Insgesamt appellierten die Wissenschaftler, der Vitamin- und Mineralstoffversorgung von älteren Menschen mehr Aufmerksamkeit zu schenken – insbesondere dann, wenn chronische Erkrankungen bestehen und dauerhaft Medikamente eingenommen werden, wie z.B. bei Bluthochdruck, Herz-Erkrankungen oder Diabetes. „Werden ein oder mehrere Arzneimittel eingenommen, besteht immer das Risiko für Wechselwirkungen mit dem Stoffwechsel essenzieller Mikronährstoffe“, sagte der Apotheker und Mikronährstoffexperte Uwe Gröber aus Essen.

Durch den gezielten Ausgleich von - oft unerkannten - Mangelzuständen könnten die Prävention und Therapie von alterstypischen Erkrankungen und Störungen wirksam unterstützt werden.

Außerdem sollten Senioren auf eine „altersgerechte“ Ernährung achten. „Da der Energiebedarf im Alter sinkt, sollte die Ernährung reich an kalorienarmen, aber nährstoffreichen Lebensmitteln sein“, riet Prof. Hans-Georg Classen von der Universität Stuttgart-Hohenheim. Das heißt: viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, fettarmes Fleisch und Fisch, aber wenig „leere Kalienträger“ wie Süßspeisen, tierisches Fett und Alkohol.

Die Gesellschaft für Biofaktoren e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der das Ziel verfolgt, die wissenschaftlichen Grundlagen der Therapie und Prophylaxe mit Biofaktoren zu fördern.

www.gf-biofaktoren.de

Presse-Kontakt:

Kerstin Imbery-Will

Büro für Öffentlichkeitsarbeit

Tel./Fax: 04183 774680

E-Mail: imbery-Will@t-online.de