

Aktuelle Studie:

Senioren sind häufig nicht ausreichend mit Vitamin D und Vitamin B12 versorgt

Jeder Zweite im Alter über 65 Jahren hat zu wenig Vitamin D im Blut und jeder Vierte eine Vitamin-B12-Unterversorgung. Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung im Rahmen der Augsburger Bevölkerungsstudie KORA-Age, die im Fachmagazin ‚Nutrients‘ veröffentlicht wurde. Die Gesellschaft für Biofaktoren (GfB) weist in diesem Zusammenhang auf die gravierenden Risiken einer Unterversorgung hin: Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit können durch Mangelzustände erheblich beeinträchtigt und alterstypische Erkrankungen wie Osteoporose und Demenz gefördert werden.

Die Kooperative Gesundheitsforschung in der Region Augsburg (KORA) untersucht seit über 30 Jahren die Gesundheit tausender Bürger aus dem Raum Augsburg. Ziel ist es, die Auswirkungen von Umweltfaktoren, Verhalten und Genen auf die Gesundheit zu verstehen. In diesem Zusammenhang untersuchten die Wissenschaftler um PD Dr. Barbara Thorand vom Institut für Epidemiologie (EPI) am Helmholtz Zentrum München auch die Versorgungslage von älteren Menschen mit Biofaktoren. Dazu analysierten sie den Vitamin D-, Folsäure-, Vitamin B12- sowie Eisen-Status anhand der Blutproben von insgesamt 1079 KORA-Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Alter zwischen 65 und 93 Jahren.

Das Ergebnis: Bei 52 Prozent der Probanden lagen die Vitamin-D-Spiegel unterhalb des Grenzwertes von 50 nmol/L. Und auch für die anderen Parameter stellten die Wissenschaftler zum Teil eine nennenswerte Unterversorgung fest: So lagen die Vitamin B12-Werte von 27 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterhalb des Grenzwertes von 221 pmol/l. Die Prävalenz des subklinischen Vitamin-B12-Mangels erhöhte sich mit den Lebensjahren: In der Gruppe der 85- bis 93-Jährigen waren sogar 37,6 Prozent betroffen.

Ein Vitamin-Mangel im Alter werde oftmals unterschätzt, warnt die Gesellschaft für Biofaktoren. Ein Vitamin-D-Defizit fördere nicht nur Osteoporose, sondern werde heute mit zahlreichen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Auch dem Vitamin-B12-Mangel sollte nach Meinung der Experten von der GfB mehr Beachtung geschenkt werden: Die Folgen reichen von unspezifischen Symptomen wie Erschöpfung und Müdigkeit bis hin zu schweren hämatologischen und neurologischen Störungen. Typische Alters-Erkrankungen wie Gangunsicherheit, Parästhesien, Depressionen und Demenz können auch durch einen Vitamin-B12-Mangel verursacht oder verstärkt werden, so die Wissenschaftler von der GfB.

Weitere Informationen über „Biofaktoren im Alter“ enthält eine kostenlos erhältliche Fach-Broschüre der Gesellschaft für Biofaktoren: <http://www.gf-biofaktoren.de/de/service-angebot/broschueren/>

Quellen:

Conzade R , Koenig W, Heier M, Schneider A, Grill E, Peters A, Thorand B: Prevalence and Predictors of Subclinical Micronutrient Deficiency in German Older Adults: Results from the Population-Based KORA-Age Study. *Nutrients* 2017, 9(12), 1276; doi:10.3390/nu9121276

Presseinformation des Helmholtz-Zentrums: <https://www.helmholtz-muenchen.de/aktuelles/uebersicht/pressemitteilungnews/article/43364/index.html>

Deutsches Ärzteblatt:

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/87142/Vitaminmangel-Jeder-Vierte-im-Alter-mit-Vitamin-B12-unterversorgt>