

Fit im Alter: Bei Senioren einen Mangel an Vitamin D₃ und Vitamin B₁₂ vermeiden

Jeder Zweite im Alter über 65 Jahren hat zu wenig Vitamin D₃ im Blut und etwa ein Drittel leidet unter einen Vitamin-B₁₂-Mangel. Dies wurde bereits im Rahmen der Bevölkerungsstudie KORA-Age betont. Die alarmierenden Zahlen sind auch heute noch aktuell oder werden zum Teil sogar übertroffen.

Und die gesundheitlichen Folgen eines solchen Mangels an den beiden Biofaktoren im Alter wird oftmals unterschätzt. Ein Vitamin-D₃-Defizit erhöht nicht nur das Risiko für die Entwicklung einer Osteoporose, sondern kann mit zahlreichen Krankheiten wie Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen, Depressionen oder einem Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht werden. Typische Beschwerden eines Vitamin-B₁₂-Mangels reichen von unspezifischen Symptomen wie Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder Verwirrtheit 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.

Im Rahmen der Betreuung älterer Patienten sollte daher durch eine sorgfältige Anamnese und Diagnostik auf den Status der Vitamine D₃ und B₁₂ geachtet und ein Mangel gezielt ausgeglichen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie in dem Review:

J. Frank, K. Kisters, OA. Stirban, S. Lorkowski, M. Wallert, S. Egert, MC. Podszun, JA. Pettersen, S. Venturelli, HG. Classen, J. Golombek.:

The role of biofactors in the prevention and treatment of age-related diseases. *Biofactors* 2021, 47: 522-550, IF 6.113

<https://iubmb.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/biof.1728>

Literatur:

Conzade R et al.: Prevalence and Predictors of Subclinical Micronutrient Deficiency in German Older Adults: Results from the Population-Based KORA-Age Study. Nutrients 2017 Nov 23; 9(12), 1276