

GVF Fortbildungsveranstaltung 2018

Vortragstagung „Die Rolle der Mikronährstoffe für gesundes Altern“

Mittwoch, 31.10.2018 14:30 – 18:00 Uhr

17:00 – 17:30

Prof. Dr. Armin Zittermann | Bad Oeynhausen

Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum

ABSTRACT | Adäquate Mikronährstoffversorgung – Wichtiger Baustein für Muskel- und Knochengesundheit im Alter

Die Alters-bedingte Funktionseinbuße des Bewegungsapparats geht mit einem erhöhten Risiko für Sarkopenie, Osteoporose, Stürze, Frakturen, Gebrechlichkeit und frühzeitiger Sterblichkeit einher. Insbesondere Hochbetagte und Pflegeheimbewohner weisen häufig eine geringe Calciumzufuhr und eine schlechte Vitamin D-Versorgung auf. Meta-Analysen von randomisierten, kontrollierten Studien haben ergeben, dass durch eine Optimierung der Versorgungslage mit diesen beiden Nährstoffen auch das Sturz- und Frakturrisiko reduziert wird. Ebenfalls verhindert Vitamin D vermutlich das frühzeitige Versterben. Für die Praxis gilt, dass ein tägliches Vitamin D-Supplement in Höhe von 800 bis 1000 internationalen Einheiten sowie eine tägliche Gesamtzufuhr an Calcium von 1000 mg als adäquat und sicher anzusehen ist. Von hochdosierten, intermittierenden Vitamin D-Gaben, die zu Blutspiegeln an 25-Hydroxyvitamin D > 50 ng/ml führen, ist abzuraten, ebenso wie von einer Gesamtzufuhr an Calcium deutlich über 1000 mg/Tag. Magnesium ist ein weiterer Mikronährstoff, dessen Zufuhrempfehlung von ca. 25% der Bevölkerung nicht erreicht wird. Hinzu kommt, dass alkoholische Getränke eine wesentliche (und unerwünschte) Quelle der Zufuhr darstellen. Verschiedene Beobachtungsstudien bei Senioren zeigen eine positive Assoziation zwischen der Höhe der Magnesiumzufuhr und der Griffstärke, dem Anteil an fettfreier Körpermasse und der Höhe des Knochenmineralgehalts. Durch Magnesium konnte die körperliche Leistungsfähigkeit signifikant gesteigert werden, wie eine randomisierte, kontrollierte Studie gezeigt hat. Magnesium-Marker im Blut eignen sich zur Beurteilung der Versorgung im Alter allerdings nicht, da sie stark von der Nierenfunktion abhängig sind und nicht den intrazellulären Magnesium-Status widerspiegeln. Die Bedeutung verschiedener weiterer Mikronährstoffe wie Selen und bestimmter Aminosäuren für die Muskelfunktion wird ebenfalls diskutiert. Die Datenlage ist jedoch nicht ausreichend, um hier zu einer abschließenden Bewertung zu gelangen.