

## GVF Fortbildungsveranstaltung 2018

Vortragstagung „Die Rolle der Mikronährstoffe für gesundes Altern“

Mittwoch, 31.10.2018 14:30 – 18:00 Uhr

14:35 – 15:00

**Prof. Dr. Manfred Eggersdorfer | Kaiseraugst (Schweiz)**

University Medical Center Groningen

### ABSTRACT | Mikronährstoffversorgung und Nährstoffstatus im Alter

Das 21. Jahrhundert wird aufgrund steigender Lebenserwartung und rückläufiger Geburtenraten oft als das Jahrhundert der Alten bezeichnet. Bis 2040 wird erwartet, dass in Deutschland der Anteil der über 65ig jährigen Personen auf über 30% der Bevölkerung steigt. Dies stellt eine große Leistung in Bezug auf die öffentliche Gesundheit dar. Gleichzeitig nimmt auch der ernährungsbedingte Anteil der häufigsten Krankheits- und Todesursachen weiter zu und beträgt bereits jetzt mehr als 70%. Hinzu kommt, dass im Durchschnitt die letzten zehn Jahre der Lebenserwartung durch eingeschränkte Lebensqualität und Krankheit beeinträchtigt werden.

Die Analyse der Verzehrgeohnheiten von Älteren zeigt, dass die Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften häufig nicht erreicht werden. Diese Unterversorgung bezieht sich vor allem auf Ballaststoffe, omega-3 Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Häufig wird von Experten von «Hidden Hunger», also von verborgenem Hunger gesprochen, weil die Personen eine adäquate Energie- und Makronährstoffzufuhr, aber eine suboptimale (Mikro)Nährstoffversorgung haben. Der Begriff «verborgen» bezieht sich darauf, dass sich daraus über lange Zeit keine sichtbaren Merkmale einstellen, aber langfristig die Lebensqualität beeinträchtigt wird und das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten steigt.

Die Auswertung von Ernährungsstudien für Deutschland zeigt, dass Ältere insbesondere bei Vitamin D, Folat, Vitamin E, Vitamin C, omega-3 Fettsäuren, Lutein, Magnesium und Zink im Vergleich zu den Empfehlungen unterversorgt sind.

Im Vortrag wird ein Überblick über die Ernährungssituation von Senioren gegeben und es werden Studien und Meta-Analysen vorgestellt, die zeigen, wie eine optimale Nährstoffversorgung die Lebensqualität und gesundes Altern unterstützen.