

## Vitamin D und Mangelernährung bei älteren Menschen Können Supplemente das Sterberisiko im Alter senken?

Menschen, die unter einer Mangelernährung leiden, haben auch häufiger verschiedene Erkrankungen gleichzeitig. Besonders bei älteren Menschen ist dieses zu beobachten. Meta-Analysen haben 25 Studien mit insgesamt 7.000 Teilnehmern ausgewertet und festgestellt, dass eine Senkung der Sterberate um 14 Prozent erreicht werden kann, wenn Nahrungssupplemente an ältere Menschen gegeben werden. Ebenso zeigten Studien, dass sich Gewicht und BMI bei Altenheimbewohnern (mittleres Alter rund 82 Jahre) steigerte, wenn sie beim Essen eine Unterstützung erhielten. Diese Unterstützung ist jedoch sehr personalintensiv und von vielen Institutionen nicht umzusetzen. Daher ist die Versorgung mit zusätzlichem Eiweiß und Vitaminen in Form von Nahrungsergänzungen (Supplementen) eine praktikablere Form der Unterstützung bei Menschen mit beginnender oder bereits bestehender Mangelernährung. „Eine besondere Rolle kommt dem Vitamin D bei der Nahrungsergänzung zu,“ sagt Prof. Dr. Cornel Sieber, Lehrstuhl für Innere Medizin-Geriatrie der Universität Nürnberg. Vitamin D werde einerseits aus einer in der Haut vorkommenden Vorstufe unter Einwirkung von UV-B-Strahlen aus Cholesterin gebildet, andererseits sei es als fettlösliches Vitamin in größeren Mengen in fetthaltigen Lebensmitteln, z.B. Fisch und in Leber enthalten. Besonders ältere und bettlägrige Menschen, die wenig ans Sonnenlicht kommen und häufig auch nicht genügend Vitamin D über die Nahrung zu sich nehmen, haben einen wesentlich zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Ebenso kann die alternde Haut weniger Vitamin D synthetisieren. Studien haben gezeigt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einer Reihe von Erkrankungen einhergeht. So z.B. Autoimmunerkrankungen, Osteoporose, Infektions- und Krebserkrankungen. Ebenso sorgt ein niedriger Vitamin-D-Spiegel speziell bei älteren Menschen für eine erhöhte Sturzgefahr, und sie können aufgrund einer eingeschränkten Funktionalität auch ihren Alltag nicht mehr wie gewohnt meistern. Eine zusätzliche und frühzeitige Gabe von Vitamin D ist deshalb für ältere Menschen sinnvoll.

Vitamin D hat zusammen mit Calcium neben dem bereits bekannten Einfluss auf den Knochenstoffwechsel auch einen günstigen Einfluss auf die Muskulatur. Vitamin D besetzt Rezeptoren in den Muskelzellen, dieses hilft durch biochemische Vorgänge bei der Kontraktion der Muskelfasern. Es empfiehlt sich für Senioren eine Dosis von mindestens 1.000 International Units (IU) pro Tag. Wird dies nicht durch eine natürliche Ernährung erreicht, so sollte eine zusätzliche Gabe von Vitamin D in Form von Supplementen überlegt werden. Der positive Effekt ist eine Steigerung der Funktionalität bei älteren Menschen und dadurch auch eine bessere Option für den Verlauf von Erkrankungen und möglicherweise kürzere Verweildauern in Krankenhäusern.

Weitere Informationen gibt auch der Artikel: „Prognostische Bedeutung der Mangelernährung in der Geriatrie“, erschienen in dem Buch Krankheitsbedingte Mangelernährung – Eine Herausforderung für unser Gesundheitswesen? Pabst Verlag ISBN 978-3-89967-600-6