

Immunsystem von SeniorInnen durch Nährstofflücken gefährdet



Portrait of happy mid adult woman embracing her senior mother. Mother and daughter at home, family scene. Family relationships concept

Credit: katemangostar - freepik.com
Fotograf: Goncalo Costa



Seniorin

Credit: pixabay.com
Fotograf: Pixabay



Senior*innen müssen Nährstofflücken füllen, um ihr Immunsystem fit zu halten

Credit: pixabay.com
Fotograf: Pixabay

Wien (OTS) -

~

* In gesundheitlichen Krisenzeiten lohnt sich der Blick auf die adäquate Nährstoffversorgung dieser Risikogruppe. Mikronährstoffe sind im Alter für den Körper schlechter verfügbar [1].

* Nur 3-5 % aller SeniorInnen erreichen die empfohlenen Mengen an Vitamin D über die Nahrung [2]. Die Häufigkeit von akuten Atemwegsinfekten lässt sich mit Vitamin-D-Supplementen möglicherweise verringern [3].

* Starke Abwehrkräfte brauchen altersgerechte Mengen an

immunstärkenden Vitaminen (A, B6, C, D) sowie Lykopen [3, 4, 5, 6]. Nachweislich können diese mithelfen, die Gesundheit aufrecht zu erhalten.

* Ist über die Ernährung keine adäquate Nährstoffzufuhr möglich, empfiehlt die Europäische Gesellschaft für klinische Ernährung und Stoffwechsel (ESPEN), dass ältere Menschen mit dem Risiko für Mangelernährung und/oder chronischen Krankheiten Supplemente erhalten sollten [7].

~

Das Corona-Virus hat einmal mehr gezeigt, wie sensibel das Immunsystem der SeniorInnen ist. Insbesondere wenn chronische Erkrankungen wie z. B. Diabetes und Atemwegsprobleme das Immunsystem zusätzlich schwächen. 95 % aller an Covid-19 verstorbenen Menschen waren bislang 65 Jahre oder älter [8]. Umso mehr gilt es, sicherzustellen, dass diese Bevölkerungsgruppe ausreichend mit wichtigen Nährstoffen versorgt ist. Wenn auch nur vereinzelt Defizite bei Vitaminen oder Mineralstoffen entstehen, kann es sein, dass Immunzellen im Körper ihre Arbeit nicht mehr einwandfrei bewerkstelligen können. Verdauungs- und Absorptionsstörungen bzw. chronische Medikamenteneinnahme oder Multimedikation verschlimmern das Problem [1]. Mängel sind vorprogrammiert und die Anfälligkeit für insbesondere Infektionskrankheiten steigt.

Zwtl.: Ausgangsbeschränkungen können Vitamin D-Versorgung verschlechtern

Trotz des Aufhebens der Ausgangsbeschränkungen bleibt die Risikogruppe der älteren Personen - oft freiwillig oder auf Anraten naher Angehöriger - möglichst viel in den eigenen vier Wänden. So soll das Risiko der Ansteckung weiterhin minimiert werden. Wer allerdings keinen Garten oder Balkon hat, ist damit deutlich weniger der Sonne ausgesetzt. Dies kann zu einem Vitamin D-Defizit führen. Kann Vitamin-D3 vom Körper selbst doch nur mit Hilfe von UV-Strahlung gebildet werden. Der Österreichische Ernährungsbericht zeigt zudem, dass über die Nahrung besonders über 65-Jährige viel zu wenig Vitamin D aufnehmen [2]. Nur 3-5 % von ihnen erreichen die empfohlenen Mengen. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass Vitamin D eine tragende Rolle im Immunsystem spielt und damit neben anderen Nährstoffen unerlässlich für starke Abwehrkräfte ist.

Zwtl.: Akute Atemwegserkrankungen und Vitamin D-Mangel

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ging der Frage nach, ob es einen Zusammenhang zwischen der Vitamin-D-Versorgung und dem Risiko für bestimmte Krankheiten gibt. Erste Hinweise aus epidemiologischen Studien zeigen einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Status und dem Auftreten von akuten Atemwegsinfekten. Insbesondere Personen mit erwiesenem Vitamin-D-Mangel könnten von einer zusätzlichen Einnahme von Vitamin-D-Präparaten profitieren. Die Häufigkeit von akuten Atemwegsinfekten lässt sich damit möglicherweise verringern [3].

Zwtl.: Vitamin B6-Mangel im höheren Alter ein Problem

Negative Folgen für das Immunsystem hat zudem bei SeniorInnen eine suboptimale Versorgung mit Vitamin B6. Es wird sogar vermutet, dass im Alter erst mit einer deutlich über den Empfehlungen liegenden Zufuhr von diesem B-Vitamin normale immunologische Funktionen gewährleistet sind [4].

Zwtl.: Vitamin C und Lycopin schützen vor freien Radikalen

Schon länger weiß man über die Bedeutung von Vitamin C und β -Carotin als Antioxidantien. Dass noch ein weiteres Carotinoid – das Lycopin – eine ähnliche Schutzwirkung bietet, ist weniger bekannt. Mehr noch, Lycopin dürfte hinsichtlich seiner antioxidativen Kapazität β -Carotin sogar übertreffen [5, 6]. Da freie Radikale im Stoffwechsel für eine Vielzahl an Erkrankungen mitverantwortlich sind, stellen antioxidative Vitamine und Schutzstoffe einen wichtigen Teil des immunstärkenden Speiseplans dar.

Zwtl.: Optimierungsbedarf bei SeniorInnen gegeben

Laut Statistik Austria lebten 2019 47 % aller Menschen über 65 Jahren in Singlehaushalten [9]. Das sind rund 530.000 Menschen in ganz Österreich. Das Risiko für Mangelernährung bei dieser Personengruppe ist erhöht. Die Ursachen sind vielfältig: fehlendes Interesse am Einkaufen und Kochen, mangelnde Kochkenntnisse, Kau- und Schluckstörungen, kein Hunger/Appetit, Vergesslichkeit oder generelle Unlust am Essen.

Aktuell wird am Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien diese vernachlässigte Zielgruppe näher untersucht. Erste noch nicht publizierte Zwischenergebnisse aus einer Senioreneinrichtung in Salzburg zeigen zwar höchste Zufriedenheit

unter den BewohnerInnen, jedoch Verbesserungsbedarf hinsichtlich der Nährstoffzufuhr [10].

Auch die Europäische Gesellschaft für klinische Ernährung und Stoffwechsel (ESPEN) empfiehlt in ihren aktuellen Guidelines zur Seniorenernährung, dass ältere Menschen mit dem Risiko für Mangelernährung und/oder chronischen Krankheiten Supplemente erhalten sollten, wenn über die normale Ernährung keine ausreichende Bedarfsdeckung möglich ist [7].

In solchen Fällen kann eine Nahrungsergänzung mit einem Multinährstoffpräparat wie Leaton® Nährstofflücken schließen, damit Gesundheit und Lebensqualität möglichst lange erhalten bleiben.

Zwtl.: Über Leaton

Die in LEATON® enthaltenen Vitamine und Vitalstoffe sorgen für Energie & Vitalität, indem sie eine Vielzahl von wichtigen Funktionen wie das Immunsystem bzw. die Abwehrkräfte im Körper unterstützen. Die enthaltenen Vitamine A, B6, C, und D unterstützen das Immunsystem. Vitamin B2, Niacin und Pantothersäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Zwtl.: Über Kwizda Pharma

Kwizda Pharma gehört zur familiengeführten, österreichischen Kwizda Unternehmensgruppe und entwickelt, produziert und vertreibt rezeptfreie Markenprodukte und rezeptpflichtige Arzneimittel. Das international erfolgreiche Unternehmen sieht seine Aufgabe darin, Menschen in jedem Alter dabei zu unterstützen, gesund zu sein. Das breite Sortiment umfasst bekannte Markenprodukte und Arzneimittel zur Therapie, Gesundheitsförderung und -prävention u.a. in den Bereichen Husten, Erkältung, gesunde Blase, Schmerz, sowie Hypertonie, Diabetes, Osteoporose und Gynäkologie. Kwizda Pharma beschäftigt 120 Mitarbeiter. Die Kwizda-Unternehmensgruppe mit Hauptsitz in Wien umfasst die drei Geschäftsfelder Gesundheit, Pflanzenschutz und Abdichtungssysteme. Weiterführende Informationen unter [www.kwizda-pharma.at] (www.kwizda-pharma.at)

Quellen:

[1] D-A-CH. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische

Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Verlag Umschau Braus, Frankfurt am Main, 1. Auflage, 4., korrigierter Nachdruck 2012.

[[2] (<https://www.ots.at/redirect/ernaehrungsbericht>)] Elmadfa I et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2012. 1. Auflage, Wien, 2012: S. 9. [abgerufen am 04.05.2020]

[[3] (<https://www.ots.at/redirect/dge>)] DGE: Trotz Kontaktverbot können Sie jetzt etwas für Ihren Vitamin-D-Haushalt tun. [abgerufen 04.05.2020]

[4] Kasper H. Ernährungsmedizin und Diätetik. 12. Auflage, 2014: S. 40.

[[5] (<https://www.kup.at/journals/abbildungen/gross/3149.html>)] Abbildung aus Böhm V. Ernährung und Freie Radikale. Blickpunkt der Mann 2004; 2 (3): 19-20. [abgerufen 04.05.2020]

[[6] (<https://www.ots.at/redirect/tanfonline>)] Müller L et al. Lycopene and Its Antioxidant Role in the Prevention of Cardiovascular Diseases—A Critical Review. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, Vol 56, 2016;11. [abgerufen am 04.05.2020]

[[7] (<https://www.ots.at/redirect/clinical>)] Volkert D et al. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clinical Nutrition Journal 2018 Vol 38 (1): 10-47. [abgerufen 04.05.2020]

[[8] (https://info.gesundheitsministerium.at/dashboard_GenTod.html?l=de)] Gesundheitsministerium: Todesfälle nach Geschlecht [abgerufen 04.05.2020]

[[9] (<https://www.ots.at/redirect/statistik23>)] Statistik Austria (2019) Repräsentanten von Ein- und Mehrpersonenhaushalten 2011-2080 nach Alter und Geschlecht. [abgerufen 04.05.2020]

[10] Telefonische Auskunft vom Department für Ernährungswissenschaften Universität Wien [04.05.2020]

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service

sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

essenziell Ernährungskommunikation

Mag. Sabine Bisovsky, sabine.bisovsky@essenziell.at, 0699 154 55 963

Mag. Eva Unterberger, eva.unterberger@essenziell.at, 0699 154 55 962

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/8092/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0090 2020-05-07/11:09

071109 Mai 20

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200507_OTS0090