



Ernährung bestimmt Funktionalität: Chancen für eine alternde Gesellschaft

Von *Julia_Wilmer*

Erstellt am 20 Okt 2011 - 10:42

Prof. Dr. Cornel Sieber leitet Morning Lecture von Nutricia bei der Jahres-?tagung der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie – Adäquate Ernährung und Physiotherapie können den Muskelabbau im Alter beeinflussen – Protein-?zufuhr über den Tag verteilen – Studie belegt Nutzen von medizinischer Trinknahrung

BAD BRAMSTEDT – Altern verändert den menschlichen Körper: Die Muskelmasse geht zurück, die Kraft lässt nach und funktionelle Beeinträchtigungen bis hin zur Gebrechlichkeit können die Folge sein. Inwieweit eine gezielte Ernährungstherapie Einfluss nimmt und die Lebensbedingungen für Betroffene optimieren kann, wurde in der Morning Lecture „Ernährung bestimmt Funktionalität“ aufgezeigt. Die von der Nutricia GmbH organisierte und von Professor Dr. Cornel Sieber (Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg) geleitete Veranstaltung fand am 23. September 2011 im Rahmen der 22. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) in Bad Bramstedt statt.

Sarkopenie und Frailty – Geschwisterpaare?

Diese Frage stellte Prof. Sieber dem Publikum, bevor er spannende Einblicke in das altersassoziierte Syndrom Frailty (zu Deutsch: Gebrechlichkeit) gab, das durch mehrere Symptome wie ausgeprägten Gewichtsverlust, eine langsame Gehweise, körperliche Schwäche und insgesamt geringe physische Aktivität definiert wird. Nach neueren Untersuchungen tritt Frailty bei bis zu 14 Prozent der zu Hause lebenden Senioren über 65 Jahre auf, etwa 50 Prozent sind bereits von Vorstufen betroffen. „Die klinische Relevanz dieses Syndroms ist erheblich“, so Prof. Sieber. Neben dem Verlust von Selbstständigkeit und einem erhöhten Pflegebedarf steigere Frailty das Mortalitätsrisiko signifikant. Der Begriff der Sarkopenie ist hingegen enger gefasst und wird vor allem als altersbedingter Abbau von Muskelmasse, -kraft und -funktion definiert. Der Gewichtsverlust steht hierbei weniger im Vordergrund. In Abgrenzung hierzu liegt bei der Kachexie stets eine schwere Erkrankung sowie ein signifikanter Gewichtsverlust vor. Unter Kachexie ist eine sehr starke, krankhafte Abmagerung zu verstehen; Kennzeichen ist eine mittlere bis hohe Entzündungsaktivität im Organismus.

Proteine schon zum Frühstück

Um dem Muskelabbau und dem Funktionsverlust bei Frailty entgegenzuwirken, gilt neben physiotherapeutischer Intervention vor allem eine adäquate Proteinversorgung als Schlüsselement. Aktuelle Empfehlungen für ältere gebrechliche Patienten liegen bei täglich 1,0 bis 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht – mit besonderer Bedeutung von verzweigt-kettigen essenziellen Aminosäuren wie Leucin. „Zur optimalen Stimulation der Muskelsynthese ist eine gleichmäßig verteilte Aufnahme des Proteins über den Tag wichtig, angefangen beim Frühstück“, so Prof. Sieber.

Studie belegt: Medizinische Trinknahrung verbessert Ernährungszustand

Aktuellen Studien zufolge sind Ernährungsprobleme und Mangelernährung ungeachtet der Bemühungen von Heimleitung und Pflegepersonal nach wie vor ein Problem; bis zu 68 Prozent der Senioren- oder Pflegeheimbewohner leiden demnach unter Mangelernährung oder einem Risiko dafür. Inwieweit eine rechtzeitige Therapie mit spezieller Trinknahrung helfen kann, zeigen die Ergebnisse einer aktuellen Interventionsstudie, die von der zweiten Referentin, Inken Stange, Institut für Biomedizin des Alterns und tätig bei Nutricia GmbH, präsentiert wurden. Nach vorangegangenem Screening auf Mangelernährung untersuchte die Ökotrophologin (MSc.) den Nutzen von Trinknahrung bei betroffenen Pflegeheimbewohnern. Das Ergebnis: Der konsequente, zusätzliche Verzehr von täglich 2 x 125 ml Trinknahrung mit hoher Energie- und Nährstoffdichte (600 kcal, 24 g Protein) über zwölf Wochen konnte den Ernährungszustand der Bewohner, die häufig unter starken Beeinträchtigungen von Mobilität und Kognition litten, signifikant verbessern. Ein besonderes Augenmerk lag auf dem Thema Therapietreue. Das kleine Volumen der eingesetzten Trinknahrung sowie bestimmte Bewohnercharakteristika, wie Immobilität oder das Ausmaß der Mangelernährung, scheinen die Menge an aufgenommener Trinknahrung zu beeinflussen. Dies unterstreicht die Rolle der Pflege als ein Schlüsselfaktor für die Effizienz der



Therapie.

„Die Studie belegt, dass eine optimal angepasste Trinknahrungstherapie den Ernährungszustand deutlich optimiert“, so Inken Stange. Für die Praxis stelle sowohl die Umsetzung eines regelmäßigen und frühzeitigen Screenings als auch eine daraus abgeleitete rechtzeitige Ernährungsintervention auf Basis evidenzbasierter Empfehlungen einen wichtigen Ansatzpunkt dar, um den schwerwiegenden Konsequenzen einer Mangelernährung so früh wie möglich entgegenzuwirken.

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am *14 Mai 2021 - 11:27*): <https://www.medcom24.de/node/15290>