

Körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter: Der Einfluss der Ernährung

Prof. Dr. rer. nat. Peter Grimm
Dipl. Ernährungswissenschaftler
Universität Hohenheim

Eine ausgewogene Ernährung ist neben Bewegung, mentaler Gesundheit und Genetik zweifellos einer der Hauptpfeiler einer gesundheitsförderlichen Lebensweise.

In vielen Teilen Asiens und des Mittelmeerraumes ist die Inzidenz von Herz-Kreislauf-Erkrankungen niedrig, die Lebenserwartung entsprechend hoch. In der asiatischen Ernährung spielen Soja, v.a. fermentierte Sojaprodukte, grüner Tee und Curcuma eine große Rolle, während in der mediterranen Ernährungsweise Olivenöl und Rotwein eine wichtige Bedeutung haben. Beiden gemeinsam ist die Fokussierung auf Obst und Gemüse sowie auf Fisch bzw. Algen. Damit liefern beide Ernährungsformen viele sekundäre Pflanzenstoffe, aber auch viele Vitamine, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren.

In einer systematischen Übersichtsarbeit zeigte sich, dass Diäten, die diesen Ernährungsmustern nahekommen, einem kognitiven Abbau entgegenwirken können.¹ Allerdings konnte eine der sehr raren klinischen Studien zwar eine leichte, aber keine signifikante Überlegenheit finden. Vielmehr scheint es, dass die Normalisierung des Körpergewichts der entscheidende Faktor für den Erhalt der kognitiven Fähigkeiten ist, flankiert von einer Ernährungsweise reich an Biofaktoren und sekundären Pflanzenstoffen, aber arm an Zucker und gesättigten Fettsäuren.²

Für den Erhalt der Muskel- und Knochenfunktion ist die Proteinversorgung ein entscheidender Punkt. Der Referenzwert für die Proteinzufuhr erhöht sich ab einem Alter von 65 Jahren von 0,8 auf 1,0 g/kg Körpergewicht. Dieser Wert ist im Normalgewichtsbereich gültig, d.h. bei Übergewicht ist mit dem oberen Wert des Normalgewichts zu rechnen. Umgekehrt sollte bei niedrigem Gewicht mit höheren Werten kalkuliert werden.

Wird die Gesamtenergiezufuhr niedrig gehalten, werden Lebensmittel tierischen Ursprungs gemieden oder wird eine vegane Ernährungsweise praktiziert, so ist im Alter ein besonderes Augenmerk auf die Proteinzufuhr zu legen. Protein-Supplementationsstudien wurden meist mit Molkenprotein durchgeführt, wobei das Protein in zeitlichem Zusammenhang zu körperlicher Aktivität aufgenommen werden sollte.³

Auch wenn die Evidenz bis dato nicht gut ist, sollte bei Menschen über 65 Jahren die Proteinversorgung wie auch die Biofaktorenversorgung

überprüft werden und gegebenenfalls gegengesteuert werden. Da nicht jeder ältere Mensch bereit ist, seine Ernährung anzupassen, muss dies unter Umständen mit Hilfe von Supplementen erfolgen.

Literatur:

¹ Huang L, Tao Y, Chen H, et al.: Mediterranean Dietary Approaches to Stop Hypertension Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) diet and cognitive function and its decline: a prospective study and meta-analysis of cohort studies. *Am J Clin Nutr* 2023; 118: 174-182

² Barnes LL, Dhana K, Liu X, et al.: Trial of the MIND Diet for prevention of cognitive decline in older persons. *NEJM* 2023; 389: 602-611

³ Ming-Lin Li, Fei Zhang, Han-Yong Luo, et al.: Improving sarcopenia in older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of whey protein supplementation with or without resistance training. *J Nutr Health Aging* 2024; 28(4): 100184