

# Nahrungsergänzung im Alter - was ist sinnvoll?

Dr. med. Peter Konopka, Internist, Sportmedizin, Ernährungsmedizin, Augsburg

## Sondersituationen erfordern besondere Maßnahmen

Gebetsmuhlenartig wird in der Ernährungslehre wiederholt: eine gesunde Mischkost mit reichlich Obst und Gemüse reicht aus, um den Menschen mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Eigentlich gilt das aber nur für einen jungen, gesunden Menschen, der am Schreibtisch sitzt und keinen Sport betreibt. Sondersituationen und bestimmte Anforderungen im Leben schaffen jedoch zusätzliche Bedürfnisse, die durch eine gesunde Mischkost nicht mehr gedeckt werden können – zum Beispiel:

- **Sportler** brauchen zusätzlich bestimmte Mineralstoffe (z. B. Magnesium), Spurenelemente (z. B. Selen, Zink), Vitamine (z. B. B-Komplex, C, E) und Makronährstoffe (z. B. Eiweiß, Kohlenhydrate).
- Auch in der **Schwangerschaft** gibt es trotz gesunder Mischkost oft Mangel an Vitamin B12, Folsäure und Eisen, die zusätzlich zugeführt werden müssen.
- Bei **Erkrankungen** (z. B. Krebserkrankungen) entstehen ebenso bestimmte Mangelzustände (z.B. bei Selen), die durch eine gesunde Mischkost allein nicht ausgeglichen werden können.
- Auch **Medikamente** führen oft zu Mangelzuständen an Mikronährstoffen, wie z.B. bestimmte Cholesterinsenker („Statine“) einen Mangel an Coenzym Q10 hervorrufen.

## Sondersituation Alter

Auch das Alter ist eine Sondersituation mit speziellen Bedürfnissen - vor allem wenn man zusätzlich sportlich aktiv ist, unter Erkrankungen leidet und auf Medikamente angewiesen ist. So vermindern z. B. Cholesterin senkende Medikamente vom Typ „Statine“ das Coenzym Q10 im Herzen und in der Skelettmuskulatur, das für die Energieversorgung dieser Organe sehr wichtig – und im Alter sowieso schon vermindert ist.

## Nahrungsergänzungen sollen die Nahrung nur ergänzen - nicht ersetzen

Die Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alter sollte nach wie vor eine gesunde Ernährung in Verbindung mit einer an das Alter und die individuellen Möglichkeiten angepassten Bewegung (z. B. Spazierengehen, Wandern, Radfahren) sein. Die Ernährung sollte möglichst frisch und vollwertig und reich an Obst und Gemüse sein. Empfehlenswert sind auch Eiweizulagen, um das Immunsystem und die Gehirnfunktion zu stärken. Das gilt aber nur, wenn man keine Zuckerkrankheit und keine Störung der Nierenfunktion hat. Dazu am besten geeignet sind Milchprodukte (Quark, Joghurt, Käse) und Fisch.

Erst wenn die Ernährung nicht mehr alle Bedürfnisse des Körpers erfüllt, sollte man über eine Ergänzung der Nahrung durch eine Nahrungsergänzung nachdenken. Das tun offenbar aus einem inneren Gefühl heraus viele ältere Menschen, weil sie spüren, dass sie zusätzlich zur normalen Mischkost noch etwas brauchen. Eine Befragung von über 2 000 Senioren aus Nordrhein-Westfalen ergab: 58 Prozent der über 55-Jährigen nehmen Nahrungsergänzungsmittel zu sich, über 30 Prozent täglich. Viele Senioren wissen aber nicht, was der Begriff Nahrungsergänzungsmittel bedeutet, fanden Forscher der Hochschule Niederrhein heraus. Der Begriff „Nahrungsergänzungsmittel“ sorgt bei älteren Menschen sogar häufig für Verwirrung.

Wenn man seine Nahrung sinnvoll ergänzen will, sollte man sich nach einem vernünftigen Konzept richten - und nicht auf alle Ratschläge hören, die heutzutage oftmals ohne wissenschaftliche Begründung in die Welt gesetzt werden. Man sollte sich bei den Nahrungsergänzungen nicht von Laien, sondern am besten von seinem Hausarzt beraten lassen.

### **Ernährungsengpässe und Mangelzustände im Alter**

- Ein höherer Bedarf an *antioxidativen Schutzstoffen*, wie z. B. Vitamin C, Vitamin E, Beta-Karotin und anderen sekundären Pflanzenstoffen, Coenzym Q10, Selen, Mangan, Kupfer und Zink.
- Ein höherer Bedarf an Nährstoffen, die das *Immunsystem* unterstützen, wie z. B. Eiweiß, Vitamin C, Vitamin A, Vitamin B6, Folsäure, Selen und Zink.
- Ein höherer Bedarf an *knochenwirksamen Nährstoffen*, wie z. B. Kalzium, Vitamin D und Vitamin K.
- Ein höherer Bedarf an *herzwirksamen Nährstoffen*, wie z. B. Omega-3-Fettsäuren (vor allem in Fett-Fischen Makrelen, Lachs und Hering), Coenzym Q10, Magnesium, Vitamin E, Vitamin C.
- Ein höherer Bedarf an Nährstoffen, die ein *erhöhtes Homocystein* (Risikofaktor für Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfälle) senken, wie z. B. Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin B6.
- Ein höherer Bedarf an dem Spurenelement Chrom, das die *Insulinwirkung* und den *Zuckerstoffwechsel* verbessert.
- Ein höherer Bedarf an *Vitaminen des B-Komplexes*, wie z.B. Vitamin B1, B2, B5, B6, Niacinamid, B12, Folsäure und Biotin.

Einen Überblick über diese Nährstoffe mit ihrer empfehlenswerten Dosierung gibt die folgende Tabelle:

#### ***Dosierungsempfehlungen der orthomolekularen Medizin zur Erhaltung guter Gesundheit und Vitalität im Alter (modifiziert nach U. Gröber und H.-P. Friedrichsen)***

##### ***Vitamin-B-Komplex***

Vitamin B1, B2, B5, B6	10 - 50 mg
Niacinamid	20 - 200 mg
Vitamin B12	10 - 50 µg

Folsäure	400 - 800 µg
Biotin	100 - 300 µg

### ***Antioxidantien***

Vitamin C	200 - 500 mg
Vitamin E	50 - 200 mg
Beta-Karotin, Karotinoide	5 - 20 mg
Coenzym Q10	15 - 30 mg
Selen	70 - 100 µg
Mangan	2 - 10 mg
Kupfer	1 - 3 mg
Alpha-Liponsäure	60 - 200 mg

### ***Homocystein-Regulatoren***

Folsäure	400 - 1000 µg
Vitamin B12	10 - 50 µg
Vitamin B6	5 - 10 mg

### ***Immunsystem***

Vitamin A.	2000 – 5000 I.E.
Zink	10 - 15 mg
Vitamin C, B6, Selen siehe oben	

### ***Knochenwirksame Nährstoffe***

Calcium	500 - 1200 mg
Magnesium	250 - 500 mg
Vitamin D	200 – 1000 I.E.
Vitamin K	30 - 150 µg
Kupfer, Mangan, Zink siehe oben	

### ***Herzwirksame Nährstoffe***

Omega-3-Fettsäuren	1 – 1,5 g
Magnesium, Coenzym Q10, Vitamin E, Vitamin C siehe oben	

## **Der richtige Weg ist auch bei der Nahrungsergänzung der Mittelweg**

Dazu sind folgende Ratschläge wichtig:

- ***Keine Einzel-Vitamine*** in hohen Dosierungen zu sich nehmen.
- Nahrungsergänzungen bevorzugen, die alle wichtigen ***Mikronährstoffe im richtigen Verhältnis*** zueinander enthalten.

- Nahrungsergänzungen **nicht jeden Tag** einnehmen, damit der Körper zwischendurch Zeit hat, sein gewohntes inneres Gleichgewicht wiederherzustellen; denn keine Nahrungsergänzung entspricht genau den Bedürfnissen des eigenen Körpers.

Man kann seine Ernährung aber auch durch **natürliche Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte** aufwerten - sozusagen als Natürliche Nahrungsergänzungen, wie zum Beispiel:

- **Acerola-Taler** - als Spender von natürlichem Vitamin C in Verbindung mit sekundären Pflanzenstoffen aus Acerolakirschen, Hagebutten und schwarzen Johannisbeeren.
- **Weizenkeime** - als Spender von hochwertigen Eiweiß, Lecithin, Vitamin E, Vitamin-B-Komplex, Folsäure sowie Magnesium, Zink, Mangan, Kupfer, Chrom und Selen.
- **Kakao, Bitterschokolade** - als gesunde Spender von zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen (vor allem Flavone und Flavonoide) in großer Nährstoffdichte.
- **Hefeflocken** und **Bierhefe** - mit einem hohen Gehalt an Vitaminen des B-Komplexes und von Spurenelementen wie Selen und Chrom.

### **One apple a day keeps the doctor away**

Außerdem sollte man **jeden Tag mindestens einen Apfel** essen - nach dem Sprichwort: „Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern“. Auch wissenschaftliche Forschungen haben es bewiesen: Die antioxidative Wirkung von 100 g Apfel mit Schale ist 260mal größer als die antioxidative Wirkung der in 100 g Apfel mit Schale enthaltenen Menge an Vitamin C (5 mg). Das heißt: wenn man durch Vitamin C allein die gleiche antioxidative Wirkung erzielen wollte, wie sie in 100 g Apfel enthalten ist, müsste man 1300 mg (1,3 g) Vitamin C zuführen!

Auch diese Untersuchungen zeigen,

- dass in der Nahrung, vor allem in Gemüse und Obst, eine fast unendliche Vielfalt von Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen enthalten ist, die sich gegenseitig ergänzen, in ihrer Wirkung verstärken und durch Nahrungsergänzungsmittel nicht ersetzt werden können - und
- dass man nicht nur einzelne Vitamine zuführen sollte - sondern alle wichtigen Mikronährstoffe gleichzeitig und möglichst im richtigen (orthomolekularen) Mengenverhältnis zueinander - so, wie sie in natürlichen Nahrungsmitteln enthalten sind.

Eine sinnvolle Nahrungsergänzung sollte nur dazu dienen, Mangelzustände auszugleichen und das natürliche Gleichgewicht (Homöostase) wiederherzustellen und aufrecht zu erhalten.