

Gut versorgt im Alter

Mikronährstoffe-- Ein langes Leben in Gesundheit wünschen sich die meisten Menschen und das nicht erst seit dem Trendthema Longevity. Welchen Nutzen und welche Risiken haben Supplemente in diesem Zusammenhang?

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

Alterungsprozesse laufen bei jedem Menschen sehr individuell ab. Sie gehen mit Veränderungen der Organfunktionen einher und lassen sich bis zu einem gewissen Grad über den Ernährungs- und Lebensstil beeinflussen. Umweltfaktoren spielen darüber hinaus eine Rolle. Da Mikronährstoffe an zahlreichen lebenswichtigen Prozessen beteiligt sind, ist eine ausreichende und bedarfsgerechte Versorgung mit ihnen unerlässlich für den Erhalt von Gesundheit und Körperfunktionen. Doch wann ist eine Supplementierung sinnvoll, wann ist sie riskant?

RISIKOFAKTOREN

Mit zunehmendem Alter sinkt infolge abnehmender Muskelmasse und geringerer körperlicher Aktivität der Energiebedarf, während der Bedarf an den meisten Mikronährstoffen unverändert hoch bleibt. Für die Beratung bedeutet das: Senioren benötigen Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, also reich an Vitaminen und Mineralstoffen bei moderatem Kaloriengehalt. Als Orientierung dienen die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (dge.de/wissenschaft/referenzwerte).

Grundsätzlich gilt: Das kalendarische Alter ist nicht entscheidend für die Beurteilung möglicher Ernährungsrisiken. Es kommt auf die individuelle Lebenssituation und den Gesundheitszustand an. Dabei sollte man für das Beratungsgespräch die folgenden Risikofaktoren im Blick behalten.

Appetitlosigkeit

Kau- und Schluckbeschwerden, Appetitverlust aufgrund von Erkrankungen oder ein eingeschränktes Geschmacks- und Geruchsempfinden können dazu führen, dass über einen längeren Zeitraum zu wenig Nahrung aufgenommen wird. Dadurch steigt das Risiko für eine unzureichende Energie- und Nährstoffversorgung.

Darüber hinaus können Mobilitäts- und Alltagseinschränkungen dazu beitragen, dass das Einkaufen, die Zubereitung von Mahlzeiten oder das Essen selbst erschwert werden und die betroffenen Personen es nicht mehr schaffen, sich ausgewogen und gesund zu ernähren.

Chronische Krankheiten

Ein weiterer Faktor sind chronische Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts (z. B. Pankreatitis, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen) oder Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus. Beispielsweise begünstigt eine Dauermedikation mit Protonenpumpenhemmern (PPI) ein Vitamin-B12-Defizit, da die verminderte Magensäuresekretion die Freisetzung von Vitamin B12 aus Nahrungsproteinen erschwert. Auch Metformin kann über eine Hemmung der calciumabhängigen Absorption im Dünndarm den Vitamin-B12-Spiegel senken.

Interaktionen

Insbesondere im Alter ist die Medikationsliste oftmals lang. Hier kann es zu klinisch relevanten Wechselwirkungen kommen.

Blutdrucksenker-- Ein Beispiel sind Blutdrucksenker wie Ramipril oder Valsartan. Sie halten Kalium im Körper zurück, indem sie dessen Ausscheidung über die Nieren verringern. In Kombination mit kaliumhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln und einer altersbedingt oft reduzierten Nierenfunktion drohen lebensgefährliche Hyperkaliämien und Herzrhythmusstörungen.

Antibiotika-- Mehrwertige Kationen wie Eisen, Calcium oder Magnesium bilden mit Tetracyclinen (z. B. Doxycyclin) und Fluorchinolonen (z. B. Ciprofloxacin) schwer absorbierbare Chelatkomplexe. Das gefährdet den therapeutischen Erfolg und fördert die Resistenzbildung.

Bei Fluorchinolonen muss das Antibiotikum mindestens ein bis zwei Stunden vor oder frühestens vier Stunden nach kationenhaltigen Präparaten eingenommen werden. Auch bei Tetracyclinen sollte der zeitliche Abstand bei mindestens zwei Stunden liegen.

L-Thyroxin-- Kationen aus der Nahrung (Milchprodukte!) oder aus Nahrungsergänzungsmitteln binden auch Levothyroxin (L-Thyroxin) im Darm und behindern dessen Aufnahme in den Körper. Während der übliche morgendliche Abstand von 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück vor Nahrungsbestandteilen schützt, sollten isolierte Calcium- oder Eisensupplemente sowie Milchprodukte mit einem Abstand von mindestens zwei bis vier Stunden (z. B. mittags oder abends) eingenommen werden.

Antikoagulanzien-- Nahrungsergänzungsmittel mit Glucosamin und hoch dosiertem Vitamin E können die Wirkung von Antikoagulanzien vom Cumarin-Typ (z. B. Phenprocoumon) verstärken und so das Blutungsrisiko erhöhen. Umgekehrt hebt zusätzlich eingenommenes Vitamin K (häufig in Kombis mit Vitamin D) die Wirkung von Cumarinen auf. Bei direkten oralen Antikoagulanzien (DOAKs wie Apixaban oder Rivaroxaban) besteht dieses Vitamin-K-Risiko zwar nicht, dennoch sollte bei Blutverdünnern jede Eigenmedikation kritisch hinterfragt werden.

Blutanalyse-- Auch im Labor kann es zu Wechselwirkungen kommen: Biotin kann gängige Testverfahren (Streptavidin-Biotin-Immunoassays) verfälschen. Laut Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte und BfR können bereits Produkte ab 150 Mikrogramm pro Tagesdosis zu fehlerhaften Werten führen – etwa zu falsch-niedrigen Troponin-Werten bei Herzinfarktverdacht. Betroffen sind auch Schilddrüsentest, TSH wird falsch-niedrig, Schilddrüsenhormone werden fälschlich zu hoch gemessen. Das täuscht eine Überfunktion vor. Biotinsupplemente sollten mindestens 48 bis 72 Stunden vor geplanten Blutentnahmen pausieren.

Pflegebedürftigkeit

Pflegebedürftige Personen und Menschen mit ausgeprägten Mobilitäts- oder kognitiven Einschränkungen sind laut dem BfR besonders gefährdet, zu wenig Nährstoffe und zu wenig Energie über die Nahrung aufzunehmen. Hier kommen meist mehrere Gründe zusammen: Multimorbidität und damit die Einnahme verschiedener Medikamente, Mobilitäts- und Alltagseinschränkungen, Kau- und Schluckstörungen, verminderter Appetit sowie eine geringe Sonnenexposition. Ähnliches gilt auch für Menschen, die lange Zeit im Krankenhaus oder in Langzeitpflegeeinrichtungen versorgt werden. Untersuchun-

ZUSAMMENGEFASST

- Gesunde, selbstständig lebende ältere Menschen können ihren Mikronährstoffbedarf in der Regel über eine ausgewogene Ernährung decken.
- Ein Risiko für ein Defizit besteht vor allem bei pflegebedürftigen, multimorbiden oder immobilen Senioren.
- Typische Risikofaktoren sind Kau- und Schluckstörungen, Appetitverlust, reduzierte Sonnenexposition oder arzneimittelinduzierte Absorptionsstörungen.
- In der Beratung sollte auf das Einhalten von Einnahmeabständen zwischen Supplement und Dauermedikation hingewiesen werden.

Foto: Jacob Wackerhausen, Getty Images/iStockphoto



DEN BEDARF AN NÄHRSTOFFEN BESTIMMT DIE INDIVIDUELLE SITUATION

gen zeigen dem BfR zufolge, dass diese Menschen häufig Defizite bei Vitamin D, Vitamin E, Folat und Calcium aufweisen. Bei Frauen können zusätzlich Defizite bei Vitamin B1 und Vitamin C auftreten. Für diese Personengruppen ist eine regelmäßige ernährungsmedizinische Betreuung wichtig. Liegt ein laborchemisch nachgewiesener Mangel vor, ist dieser vorrangig durch ärztlich verordnete Arzneimittel beziehungsweise medizinische Trinknahrungen (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke, bilanzierte Diäten) auszugleichen. Freiverkäufliche Nahrungsergänzungsmittel zur Eigenmedikation sind hierfür rechtlich und dosierungsseitig nicht ausgelegt.

PRAXISEMPFEHLUNG

Gesunde, selbstständig lebende ältere Menschen, auch Hochbetagte ab 85 Jahren, können genau wie Jüngere ihren Nährstoffbedarf durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung decken. Eine zusätzliche Aufnahme von Vitaminen und/oder Mineralstoffen über den Bedarf hinaus bietet für gut versorgte Menschen in der Regel keinen gesundheitlichen Nutzen, erklärt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in einem FAQ aus dem August 2026 (bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/nutzen-und-risiken-von-mikronaehrstoffsupplementen-im-alter). Eine Ausnahme kann die Versorgung mit Vitamin D sein, da die körpereigene Syntheseleistung der Haut im Alter deutlich nachlässt und die Zufuhr über Lebensmittel meist nicht ausreicht.

Individuell entscheiden

Bestimmte gesundheitliche Einschränkungen, Erkrankungen oder auch Lebenssituationen können jedoch zu Mikronährstoffdefiziten führen. Daher sollte möglichst individuell entschieden werden, ob eine Supplementierung von Vitaminen und/oder Mineralstoffen sinnvoll ist, rät das BfR. Zu beachten sei dabei, dass die jeweiligen Inhaltsstoffe über Nahrungsergänzungsmittel meist in isolierter und häufig deutlich konzentrierterer Form aufgenommen werden als über Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Interaktionen.

Daher empfehlen die Experten, Nahrungsergänzungsmittel generell nicht eigeninitiativ einzunehmen, sondern die Notwendigkeit und geeignete Dosierung vor der Einnahme ärztlich abklären zu lassen. Dabei sollten auch eventuell vorliegende (chronische) Erkrankungen und notwendige Medikamenteneinnahmen berücksichtigt werden. ✶

Foto: kate_sept2004, Getty Images/iStockphoto

Pflichttext

Rosatum Heilsalbe, 30 g Salbe, 100 g Salbe. **Zusammensetzung**: 10 g enthalten: Wirkstoffe: Geranii aetheroleum 0,025 g; Rosae aetheroleum 0,005 g; Wässrige kolloide Siliciumdioxidlösung (entsprechend Silicea colloidalis 0,1 g) hergestellt mit Citronensäure-Monohydrat 2,8 g; Sonstige Bestandteile: Dickflüssiges Paraffin, Weißes Vaselin, Wollwachs. **Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis**. Dazu gehören: Abgrenzungsstörungen gegenüber äußeren Einwirkungen und inneren Prozessverschiebungen der Haut, z. B. Hautentzündung (Dermatitis), Neurodermitis, Ekzem, Juckreiz, oberflächliche Hautdefekte, Neigung zu Pilzkrankheiten. **Gegenanzeigen**: Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen Geraniumöl. **Warnhinweise**: Enthält Wollwachs. **Dosierung und Art der Anwendung**: Soweit nicht anders verordnet, gilt für Säuglinge, Kinder und Erwachsene: Salbe 2- bis 3-mal täglich einreiben oder als Salbenverband anwenden. **Nebenwirkungen**: In seltenen Fällen können allergische Hautreaktionen auftreten. Das Arzneimittel ist dann abzusetzen und ein Arzt aufzusuchen. Stand: Februar 2019.

WALA Heilmittel GmbH, Dorfstraße 1, 73087 Bad Boll, DEUTSCHLAND

ANZEIGE

Der Beratungs Booster

Windeldermatitis ist im Beratungsalltag keine Seltenheit. Mit der Kraft der Rose bietet die Rosatum Heilsalbe hier natürliche Hilfe.

1.

Für wen geeignet?

Die Rosatum Heilsalbe ist für Kund:innen geeignet, die ein natürlich wirksames Arzneimittel suchen. Sie kann bereits ab dem Säuglingsalter angewendet werden und ist zudem für Schwangere und Stillende geeignet.***

2.

Natürlich wirksam

Was ist enthalten?

Die Rosatum Heilsalbe enthält ätherisches Rosenöl (*Rosae aetheroleum*), das entzündungslindernd und hautpflegend wirkt. Das Rosenöl wird aus einer langjährigen Rohstoffpartnerschaft bezogen.

3.

Wie wirkt Rosatum Heilsalbe?

Sie fördert die Heilung von oberflächlichen Hautdefekten, lindert den Juckreiz und macht die Haut wieder geschmeidig. Auch bei wunden Brustwarzen in der Stillzeit.** Sie ist frei von künstlichen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen und kann bereits ab dem Säuglingsalter angewendet werden.

4.

Hautschutz & Heilung

Darum empfehlen!

- natürlich wirksam mit ätherischem Rosenöl aus einer langjährigen Rohstoffpartnerschaft
- bereits ab dem Säuglingsalter anwendbar
- wirkt entzündungslindernd, fördert das Abheilen und lindert den Juckreiz
- bei wunder Haut für Baby und Mutter

Rosatum Heilsalbe



Anwendung

2-3 mal tgl.
einreiben oder als Salbenverband

Abgabetipps

- ohne Zink
- zwei Packungsgrößen: 30 ml und 100 ml
- für alle Altersgruppen geeignet – bereits ab dem Säuglingsalter

Lernen Sie unser Babysortiment kennen

* Das aufgeführte Arzneimittel sollte in Schwangerschaft und Stillzeit nur nach einer Beratung in der Apotheke oder nach ärztlicher Rücksprache angewendet werden.
**Salbenreste vor dem Stillen entfernen.