

PRESSEINFORMATION

Alterst Du noch oder lebst Du schon?

Institut Danone Ernährung für Gesundheit: Gesundes Altern ist eine Frage des Lebensstils

Nürnberg, den 25. Juli 2006. „Wir haben kein Todesgen“ stellt Professor Cornel Sieber vom Institut für Biomedizin des Alterns in Nürnberg gleich zu Anfang seines Vortrags fest. „Das heisst auch, dass wir kein festgelegtes genetisches Programm für das Altern haben und durch unseren Lebensstil maßgeblich die Prozesse des Alterns beeinflussen können“, so seine Erkenntnis. Angesichts der Tatsache, dass die Menschen in Deutschland immer älter werden und gleichzeitig die Jüngeren immer weniger, ist das Altern in Gesundheit ein ständig präsent Thema. Aber wie erreicht man ein hohes Alter und bleibt trotzdem noch selbständig und fit im Alltag? Auf dem 8. Journalistenworkshop des Instituts Danone Ernährung für Gesundheit e.V. (IDE), in Kooperation mit dem Institut für Biomedizin des Alterns der Universität Erlangen/Nürnberg im Nürnberger Kommunikationsmuseum, diskutierten Wissenschaftler und Experten mit Journalisten über Konzepte der gesunden Ernährung und des gesunden Alterns.

Erfolgsrezept gesunde Ernährung

Überall auf der Welt kann man die gleichen generellen Risikofaktoren für erhöhte Sterblichkeit identifizieren: hoher Blutdruck, Übergewicht, Rauchen, hohe Cholesterinwerte, niedriger Obst- und Gemüseverzehr, körperliche Inaktivität und Alkoholkonsum. Ein gezielt abgestimmter Ernährungsplan wirkt diesen Faktoren entgegen.

Die Ernährung muss vor allem vielseitig sein, um unseren Körper vor den unschönen Begleiterscheinungen des Alterwerdens länger zu schützen. Als bewährt gilt die Mediterrane Diät mit viel Obst, Gemüse, Brot, Fisch und Oliven- oder Rapsöl. Omega-3-Fettsäuren, sowohl aus pflanzlichen als auch aus Fischölen, helfen, den Alternsprozess herauszuzögern. Nach neueren Erkenntnissen ist Rapsöl sogar

noch besser als Olivenöl, denn es enthält einfach ungesättigte, sehr stabile Fettsäuren, die nur schwer oxidiert werden können.

Bestimmte Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei der Abwehr freier Sauerstoffradikale und verhindern die zur Arteriosklerose führende Reaktion des LDL-Cholesterins mit Sauerstoff: Vitamin E zum Beispiel schützt Fettsäuren vor Kettenbrüchen, wird dabei selbst zum Radikal und durch Vitamin C im Blut regeneriert.

Dass die Mediterrane Diät das Herz schützt, belegt die „Lyon Heart Studie“*. Sie verschrieb 300 Patienten nach einem ersten Herzinfarkt die Mediterrane Diät. Die Ergebnisse waren sogar besser als bei anderen Methoden wie Medikamentengabe, Vitamin-E-Supplemente und Fischölkapseln. Andere Studien wie das „Hale“-Projekt* konnten vier Faktoren identifizieren, die das Altern aufhalten und den Tod hinauszögern: Mediterrane Ernährung, moderater Alkoholkonsum, Nichtrauchen und nicht zuletzt körperliche Aktivität.

Bewegung für die Muskeln: Use it or loose it

Mit dem Altern verlieren wir vor allem eins - Muskelmasse. Der schleichende Verlust beginnt schon ab einem Alter von etwa 30 Jahren und jenseits der 60 geht es steil bergab. Um diesen Prozess aufzuhalten und die Knochenstabilität zu fördern, ist moderates Training, das nicht überlastet, unverzichtbar. Wichtig ist dabei die Kontinuität, schon in jungen Jahren soll Sport möglichst zum Alltag gehören. Für jedes Lebensalter gibt es die richtigen Sportarten, auch für das hohe Alter. Am effektivsten ist ein auf die Bedürfnisse abgestimmtes Krafttraining, „Seichte Übungen für Senioren mit Tüchern haben keinen Effekt“, sagt Dr. Heinke Möllenhoff von der Universität Paderborn. Bei den älteren Menschen sind auch Gewandheits- und Geschicklichkeitsübungen sinnvoll, um die oft sehr folgenreichen Stürze im hohen Alter zu reduzieren oder zu vermeiden.

Sonne, Stress und Rauchen – Feinde der Haut

Gerade an der Haut sieht man unser Alter an. Deshalb wird der Alterungsprozess hier am stärksten beachtet, die Haut gepflegt und geschützt. Dabei kann vor allem die vorzeitige Hautalterung, die durch Umwelteinflüsse wie Stress, Abgase und Sonne und nicht durch genetische Anlage bedingt ist, hinausgezögert werden.

Mit Kosmetika oder chirurgischen Eingriffen kann man den sichtbaren Zeichen entgegenwirken und die Hautalterung

verlangsamen oder überdecken. Wobei gerade letztere nicht ohne Risiko sind. Langfristig und von innen wirksam ist aber die Ernährung. Nachgewiesen ist etwa der Zusammenhang zwischen Vitamin A und dem Talggehalt der Haut. Vitamin E und Carotinoide schützen mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Haut vor UV-Licht-Schädigung. Retinoide haben eine unmittelbare antioxidative Wirkung. Im Alter wird mehr Kollagen ab- als aufgebaut. Infolgedessen verringert sich der Feuchtigkeitsspeicher der Haut, sie wird blass und knittert. „Ältere Menschen sollten deshalb unbedingt viel trinken. Schon dadurch kann die Spannkraft der Haut optisch erhöht werden“, sagt Dr. Alexandra Ogilvie von der Universität Erlangen.

Trotzdem kann kein Nahrungsbestandteil die Anwendung von Sonnenschutzmitteln ersetzen: Deshalb sollte jede Tageskosmetik einen nennenswerten Lichtschutzfaktor enthalten.

Supplemente und Functional Food: Anti Aging Rezepte gegen die Krankheit Alter?

Obwohl Vitaminmangel in der Ernährung in Deutschland auch bei den Senioren eher selten ist, nehmen ein Drittel der über 65-jährigen Nahrungsergänzungsmittel ein, die sogenannten Supplemente. Besonders beliebt sind Magnesium, Multivitaminpräparate, Calcium und Vitamin E.

Zwar haben ältere Menschen einen erhöhten Bedarf an Nährstoffen, ein eindeutig positiver Effekt der Supplemente kann dennoch nicht nachgewiesen werden. Eine zu hohe Dosierung kann in manchen Fällen sogar schädlich sein. „Es gibt Hinweise auf eine erhöhte Sterblichkeit bei hochdosierter Vitamin E Einnahme“, warnt Dr. Jürgen Bauer vom Klinikum Nürnberg. Eine zusätzliche Einnahme bestimmter Präparate sei nur bei Hinweisen auf einen Mangel sinnvoll. Ein Aufhalten des Alterungsprozesses durch Aufnahme von sogenannter Antioxidantien, die freie Radikale abfangen, konnte den Supplementen ebenfalls noch nicht nachgewiesen werden.

Positiver schneiden dagegen die funktionellen Lebensmittel, die von den Herstellern mit bestimmten gesundheitsfördernden Zusätzen angereichert werden, ab. So können Produkte, die mit Omega-3-Fettsäuren angereichert wurden, nachweislich das Risiko für Lungenentzündung oder Herzinfarkt senken. Auch Prä- und Probiotika, eine der am stärksten nachgefragten Gruppen der funktionellen Lebensmittel, können zu einem gesünderen Leben beitragen. Besonders bei älteren Menschen, deren Darmflora sich mit den Jahren verändert und damit auch

das im Darm zentrierte Immunsystem beeinträchtigt. Präbiotika und Probiotika sind deshalb eine Option auch für ältere Menschen bei Durchfallerkrankungen, Verstopfung und zur Anregung des Immunsystems.

Das Angebot von Produkten zum Thema Anti-Aging geht von Cremes über Nahrungsergänzungsmittel bis hin zu ganzen Lebenskonzepten. Auch Hormonen werden verjüngende Eigenschaften nachgesagt. Einen Beweis dafür, dass Altern durch einen Hormonmangel bedingt ist, gibt es aber bis heute nicht. „Die Langzeitwirkung von Testosteron, Wachstumshormonen und Geschlechtshormonen sind noch nicht ausreichend erforscht“, betont Dr. Gassmann vom Waldkrankenhaus St. Marien in Erlangen

Das Institut Danone Ernährung für Gesundheit e.V.

Das im November 1992 durch die Danone GmbH gegründete Institut Danone Ernährung für Gesundheit e.V. ist eine unabhängige Einrichtung, die ausgewählte Forschungsprojekte im Bereich Ernährungsmedizin und Gesundheit fördert und für verschiedenen Zielgruppen zeitgemäße Materialien für die Ernährungsaufklärung erstellt. Eingebunden in ein internationales Netzwerk, bietet das Institut Danone Ernährung für Gesundheit e.V. Wissenschaftlern, Ärzten, Pädagogen und anderen Interessierten eine Plattform für den Austausch sowie Zugang zu aktuellen ernährungswissenschaftlichen, -psychologischen und -medizinischen Erkenntnissen.

Die Dokumentation zum Workshop „Altern- verschieben wir's auf später“ wird Ende des Jahres vorliegen und ist kostenlos zu bestellen unter:

Institut Danone für Ernährung e.V.

Frau Maria Airainer

Richard-Reitzner-Allee 1

85540 Haar

Email: kontakt@institut-danone.de, www.institut-danone.de

* **Lyon Diet Heart Study:** "Benefits of a Mediterranean-Style, National Cholesterol Education Program/American Heart Association Step I Dietary Pattern on Cardiovascular Disease"
Penny Kris-Etherton, PhD, RD; Robert H. Eckel, MD; Barbara V. Howard, PhD; Sachiko St. Jeor, PhD, RD; Terry L. Bazzarre, PhD; for the Nutrition Committee Population Science Committee and Clinical Science Committee of the American Heart Association
Circulation: (American Heart Association) 2001;103:1823.

** **The HALE Project:** "Mediterranean Diet, Lifestyle Factors, and 10-Year Mortality in Elderly European Men and Women"
Kim T. B. Knoop, MSc; Lisette C. P. G. M. de Groot, PhD; Daan Kromhout, PhD; Anne-Elisabeth Perrin, MD, MSc; Olga Moreiras-Varela, PhD; Alessandro Menotti, MD, PhD; Wija A. van Staveren, PhD
JAMA. 2004;292:1433-1439.