

PRESSEMITTEILUNG 05/2011 vom 26.04.2011:

Sarkopenie nicht unterschätzen: Häufigste Ursache für Stürze im Alter

Bonn – An der Haut ist die Alterung eines Menschen klar ablesbar. Längst nicht so offensichtlich sind andere Alterungsprozesse, die sich schleichend und zunächst unsichtbar entwickeln. Der altersabhängige Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft: die Sarkopenie.

Der griechische Begriff Sarkopenie umschreibt treffend, worum es geht: „sarx“ steht für Fleisch und „penia“ für Mangel. Bis zum 80. Lebensjahr verliert der Mensch durchschnittlich 30 Prozent seiner Muskelmasse. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) weisen 48 Prozent der Männer und 30 Prozent der Frauen im Alter von 60 bis 95 Jahren eine Sarkopenie auf. Bei den über 80-jährigen liegt der Anteil bei über 60 Prozent.

Ein passiver Lebensstil, Bewegungsmangel, Komorbidität, aber auch die Ernährung wirken sich im Alter zusätzlich negativ auf die altersassoziierte Sarkopenie aus. Denn wird der Körper nicht ausreichend mit Energie, Protein und Mikronährstoffen versorgt und fehlt zudem körperliche Aktivität, erhöht sich der altersphysiologische Verlust an Muskelfasern. Die schwindenden Muskelfasern werden durch Bindegewebe und Fett ersetzt.

Zu den beteiligten endogenen Prozessen zählen abnehmende anabole Stimuli wie Sexual- und Wachstumshormone, IGF-1 (Insulin like growth factor) und die nervale Versorgung. IGF-1 und Testosteron fördern die Proteinsynthese in den Muskelzellen und damit den Muskelaufbau. Zur abnehmenden Hormonsekretion gesellen sich auch ein Überschuss proinflammatorischer (entzündungsfördernder) Zytokine und steigende Konzentrationen an Glukokortikoiden, Katecholaminen und Myostatin. In der Summe führen alle Faktoren zu einer katabolen Stoffwechsellage mit einem vermehrten Abbau an Muskeleiweiß.

In fortgeschrittenem Zustand und bei eingeschränkter Beweglichkeit ist das Risiko für Stürze und Frakturen erhöht. Personen mit nachweisbarem Muskelabbau weisen ein vierfach gesteigertes Risiko für Behinderungen auf. In Verbindung mit Grunderkrankungen ist darüber hinaus eine höhere Mortalitätsrate belegt.

Der altersbedingte Muskelabbau ist unumkehrbar. Aber er kann hinaus gezögert werden: Durch eine bedarfsgerechte Ernährung mit ausreichend Eiweiß und Vitamin D zur Versorgung der Muskulatur in Kombination mit körperlichem Training. Lässt sich dies nicht durch übliche Nahrung sicherstellen, können ergänzend entsprechend zusammengesetzte bilanzierte Diäten eingesetzt werden.

Wichtig ist auch körperliche Betätigung. „Ideal sind fünf Mal in der Woche 30 Minuten Sport“, rät Professor Dr. med. Reto W. Kressig, Chefarzt Akutgeriatrie am Universitätsspital Basel. Von der Steigerung der Alltagsaktivitäten wie Hausarbeit oder Treppensteigen bis hin zum Walking oder Spaziergang über Radfahren und Schwimmen steigert alles die Muskelkraft.

Der Diätverband vertritt die gemeinsamen Interessen von circa 60 Herstellern diätetischer Lebensmittel. Weil die chronische Malnutrition eine der Ursachen der Sarkopenie darstellt, setzt sich der Diätverband für eine ausreichende Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen ein.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln
für eine besondere Ernährung e. V.
Godesberger Allee 142 -148
53175 Bonn
Tel. 0228-30851-0
www.diaetverband.de

Postina Public Relations GmbH
Alte Bergstraße 27
64342 Seeheim-Jugenheim
Tel. 06257-50799-0
E-Mail: office@postina-pr.de