

PRESSEMITTEILUNG 06/2011 vom 26.05.2011:

Sarkopenie: Das unterschätzte Gesundheitsrisiko

Bonn – Häufige Stürze im Alter sind ein Zeichen von nachlassender körperlicher Leistungsfähigkeit. Die Diagnose Sarkopenie, die altersbedingte Abnahme von Muskelmasse und Muskelkraft, wird oft erstmals an den schmerzhaften Folgen bestehender Gebrechlichkeit sichtbar: An blauen Flecken und Knochenbrüchen. Der Muskelabbau zählt zweifelsfrei zu den unterschätzten Gesundheitsrisiken bei Senioren.

Pro Lebensjahrzehnt steigt die Sturzhäufigkeit um etwa zehn Prozent an. Folglich nimmt auch das Risiko für Knochenbrüche zu, die oft zu langen Klinikaufenthalten mit weiteren Komplikationen wie z.B. Thrombosen führen. Mit dem Verlust von Muskelmasse wird auch die Knochenfestigkeit und Knochenmasse negativ beeinflusst. Knochenmineralgehalt und Muskelkraft stehen zueinander in Beziehung. Hinzu kommt, dass sich die reduzierte stoffwechselaktive Muskelmasse auch durch einen sinkenden Energiebedarf und Grundumsatz bemerkbar macht.

Nicht erst schwere Stürze oder Knochenbrüche erlauben die Diagnose Sarkopenie. Schon im Vorfeld zeigen sich augenfällige Symptome. Erste Anzeichen für den degenerativen Abbau von Skelettmuskulatur können Gleichgewichtsstörungen und ein unsicherer Gang sein.

Darüber hinaus gibt es aufschlussreiche Messverfahren zur Früherkennung. In der ärztlichen oder pflegerischen Praxis liefert der Umfang des Unterschenkels wichtige Informationen. Ein Wert unter 31 Zentimeter kann auf eine bestehende Sarkopenie hinweisen. Bei Übergewichtigen ist die Diagnosestellung etwas schwieriger.

Wertvolle Hinweise zur Beweglichkeit gibt auch hier der „Timed Up & Go Test“. Ermittelt wird bei dieser Untersuchung die Zeit, die ein Patient benötigt, um von einem Stuhl mit Lehne aufzustehen, drei Meter nach vorne und zurück zu gehen und sich wieder zu setzen. Ab 14 Sekunden Dauer ist die Gangsicherheit beeinträchtigt und ab 20 Sekunden spricht man von eingeschränkter Mobilität. Einfach durchführbar sind auch Messungen der Handkraft. In jedem Fall sind sowohl Mangelernährung als auch Sarkopenie durch eine Gewichtsabnahme und/oder Veränderung der Körperzusammensetzung gekennzeichnet, die sich mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse verfolgen lässt. Die Bestimmung der Muskelmasse mittels DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry) ist in der Regel wissenschaftlichen Untersuchungen vorbehalten.

Altern lässt sich zwar nicht vermeiden, doch es lässt sich positiv beeinflussen. Durch gesunden Lebensstil, körperliche Betätigung und einer mikronährstoffreichen Ernährung mit erhöhtem Eiweißanteil lässt sich der gefährliche Muskelmassenverlust eindämmen.

Weil die Mangelernährung einen bestimmenden Faktor der Sarkopenie darstellt, engagiert sich der Diätverband für eine angepasste Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen. Der Verband vertritt die gemeinsamen Interessen von circa 60 Herstellern diätetischer Lebensmittel.

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