

Vitaminmangel bei Senioren ist besonders auffällig

Senioren leiden häufig an Vitaminmangel. Besonders mit den Vitaminen D und B12 sind ältere Menschen unterversorgt, wie Münchner Wissenschaftler in einer Studie festgestellt haben.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 22. October 2019

Vitaminmangel im Alter

Ältere Menschen essen oft nur wenig – sei es aus Einsamkeit oder Appetitlosigkeit. Auch Zahnprobleme können dazu führen, dass zu wenig oder das Falsche gegessen wird (weiches Weissbrot, Fertigsuppen, Pudding o. ä.). Gebrechlichkeit verhindert überdies regelmässige Spaziergänge, bei denen in der Sonne Vitamin D getankt werden könnte. Ein Vitaminmangel im Alter ist daher geradezu vorprogrammiert, nicht zuletzt auch deshalb, da mit zunehmendem Alter Vitamine generell schlechter resorbiert werden können.

Ein Grund dafür sind die bei Senioren sehr häufig vorkommenden Magenbeschwerden, die sich in Sodbrennen, Bauchkrämpfen oder Übelkeit zeigen. Auslöser dieser Magenprobleme sind gerade bei älteren Menschen nicht selten Medikamente, die auf den Magen schlagen, wie z. B. Antibiotika, Cortison, Psychopharmaka oder Schmerzmittel.

Häufige Ursachen: Magenbeschwerden und Medikamente

Abgesehen davon, dass schon allein ein kranker Magen zu einem Vitaminmangel führen kann, werden bei Magenbeschwerden nun entsprechende Medikamente verschrieben – und genau diese können erst recht zu einem Vitalstoffmangel führen, besonders dann, wenn es sich um Säureblocker vom Typ der sog. Protonenpumpenhemmer (PPI) handelt. Details dazu erfahren Sie hier: [PPI – Der Teufelskreis der Säureblocker](#)

In regelmässigen Abständen wird nun in den Mainstreammedien behauptet, man brauche keinerlei Nahrungsergänzungsmittel, da man allein durch die Ernährung bestens versorgt sei. In Wirklichkeit aber scheint es eher so zu sein, dass jene Senioren, die KEINE Nahrungsergänzungen einnehmen, von einem Vitaminmangel und seinen gesundheitlichen Folgen bedroht sind. Das zumindest lässt eine Studie vom November 2017 vermuten. Sie wurde von Forschern des *Instituts für Epidemiologie am Helmholtz Zentrum München* durchgeführt und im Fachjournal Nutrients veröffentlicht.

Vitamin D und Vitamin B12 fehlen bei älteren Menschen besonders häufig

Für die Forschungsarbeit untersuchte man 1079 ältere Menschen im Alter von 65 bis 93 Jahren auf mögliche Vitamindefizite hin. Es zeigte sich, dass mehr als die Hälfte der Senioren (52 Prozent) zu wenig Vitamin D im Blut hatte. Bei 27 Prozent war ferner der Vitamin-B12-Wert zu niedrig, bei 11 Prozent stellte man einen Eisenmangel fest und bei 9 Prozent einen Folsäuremangel.

Vermutlich ist die Dunkelziffer viel höher, da man offiziell meist von eher niedrigen Normwerten ausgeht (z. B. beim Vitamin D) oder auch auf Analysemethoden zurückgreift, die erst dann einen Mangel zeigen, wenn er schon sehr stark ausgeprägt ist (z. B. beim Vitamin B12).

Hintergrund der Studie war, herauszufinden, welche Faktoren zur Entwicklung von chronischen Erkrankungen im Alter beitragen können. Ein Vitaminmangel scheint eindeutig einer dieser Faktoren zu sein. Nun ist ein Vitaminmangel aber nicht nur an der Entstehung von chronischen Krankheiten beteiligt. Er sorgt auch dafür, dass bestehende Erkrankungen schneller voranschreiten und die Chance auf Besserung schwindet.

Nicht dement und nicht depressiv, sondern mangelhaft mit Vitaminen versorgt

Zusätzlich können Vitaminmängel zu Symptomen führen, die so manchen Hausarzt zur Verordnung weiterer Medikamente animiert - einfach deshalb, weil er die Symptome missdeutet. So kann ein Vitamin-B12-Mangel beispielsweise das Nervensystem und die kognitiven Funktionen so stark beeinträchtigen, dass man bei älteren Menschen an erste Anzeichen einer Demenz denken könnte, einen möglichen Vitaminmangel aber gar nicht erst in Erwägung zieht. Ein niedriger Vitamin-D-Wert kann dazu noch müde und schwermütig machen - und schon liegt das Rezept für ein Antidepressivum bereit.

Ist dazu noch der Eisenwert im Keller, schwindet die körpereigene Abwehrkraft und man wird anfällig für jeden Infekt, was nun wieder zu häufigen Antibiotikagaben führt. Durch den niedrigen Folsäurespiegel ist ferner das Herz-Kreislauf-System gefährdet, da die Folsäure gemeinsam mit Vitamin B12 das Homocystein abbauen würde, einen giftigen Stoff aus dem Proteinstoffwechsel, der die Blutgefässe angreift und als Risikofaktor für Arteriosklerose gilt. Statt sich aber um den Folsäure- und Vitamin-B12-Haushalt zu kümmern, werden jetzt lieber Statine und Blutverdünner verschrieben.

Gerade Senioren sollten daher unbedingt auf eine gute Vitalstoffversorgung achten. Da eine solche aus den eingangs erwähnten Gründen sehr oft allein über eine gesunde Ernährung nicht mehr gelingt, sind in jedem Fall Nahrungsergänzungsmittel ratsam. „Unsere Studie zeigt, dass die regelmässige Einnahme von Vitaminpräparaten mit einer besseren Vitaminversorgung einhergeht“, erklärte daher auch Studienleiterin Dr. Barbara Thorand.

Werden zu viele Nahrungsergänzungsmittel eingenommen?

Doch hat ausgerechnet das Helmholtz Zentrum München im Jahr 2013 eine Untersuchung zu einer ähnlichen Thematik veröffentlicht und bekanntgegeben, dass Senioren zu viele Nahrungsergänzungen nehmen würden. Insbesondere Magnesium und Vitamin E würden zu hoch dosiert werden. Man orientierte sich dabei an den Richtwerten der *Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)*. Für Magnesium gilt hier beispielsweise ein empfohlener Wert von 300 mg pro Tag für Frauen.

Aus Studien aber weiss man, dass z. B. zur Diabetesprophylaxe oder bei Herz-Kreislauf-Problematiken stets höhere Dosierungen hilfreich waren. Auch bei Muskelkrämpfen – so wissen viele Menschen aus Erfahrung – bedarf es oft höherer Dosierungen, um eine Linderung zu bewirken. Hier also muss individuell entschieden werden, welche Dosis der einzelne Mensch nun tatsächlich benötigt. Die Orientierung an allgemeinen Richtwerten ist hingegen nicht hilfreich.

Vitaminmangel bei Senioren beheben und vorbeugen

Wie lässt sich nun ein Vitaminmangel im Alter beheben und wie kann man ihm vorbeugen? Die Werte des Vitamin-D-, Eisen- und Vitamin-B12-Spiegels lassen sich leicht beim nächsten Hausarztbesuch feststellen. Bei der Vitamin-B12-Messung ist lediglich darauf zu achten, dass der Vitamin-B12-Spiegel nicht im Serum bestimmt wird, was viele Ärzte nach wie vor so handhaben. Stattdessen sollte das sog. Holo-Transcobalamin (Holo-TC) gemessen werden. Es handelt sich hierbei ausschliesslich um das aktive Vitamin B12.

Vitamin D

Sobald die Ergebnisse vorliegen, entscheidet man, ob eine Nahrungsergänzung erforderlich ist und wenn ja, in welcher Dosis. In Sachen Vitamin D haben wir für Sie hier erklärt, wie Sie einen Mangel beheben können und welche Dosis zur Erhaltung des erreichten gesunden Wertes nötig ist: [Vitamin D - Die richtige Einnahme](#).

Vitamin B12

Vitamin B12 kann leicht in Form des gut resorbierbaren Methylcobalamins eingenommen werden - gerne auch in höheren Dosen von zunächst 1.000 Mikrogramm pro Tag (der Bedarf wird mit nur 5 Mikrogramm pro Tag angegeben). Höhere Dosen erleichtern jedoch die Aufnahme (über die sog. passive Resorption), gerade dann, wenn Magenbeschwerden vorliegen.

Eisen

Eisenpräparate sind oft nur schwer verträglich und sorgen für zusätzliches Magendrücken, für Verstopfung und Unwohlsein - Probleme, auf die man als älterer Mensch bei all den sowieso schon vorhandenen Beschwerden gerne verzichten kann. Wichtig ist, dass die Ernährung viel Vitamin C enthält, da schon allein dieses die Resorption des Eisens aus der Nahrung um ein Vielfaches verbessert. Ältere Menschen profitieren daher in jedem Fall von Vitamin-C-reichen Säften, die sie auch zu den Mahlzeiten trinken können.

Auch gibt es leicht verträgliche Eisenpräparate, die nicht zu den beschriebenen Beschwerden führen. Es handelt sich beispielsweise um Eisen aus dem Curryblatt. Wir haben es hier vorgestellt: [Natürliche Eisenpräparate - rezeptfrei und gut verträglich](#)

Folsäure

Folsäure ist insbesondere in grünem Blattgemüse, in Hülsenfrüchten, Kräutern und Kohlgemüse enthalten. Dabei handelt es sich um Lebensmittel, die von Senioren oft nicht mehr so häufig verzehrt werden. Auch ist Folsäure sehr hitzeempfindlich. Ein Mangel ist daher kein Wunder, zumal ältere Menschen nicht selten Metformin (Diabetesmedikament), Rheumamittel oder auch Wassertabletten nehmen müssen, die allesamt zu einem Folsäuremangel führen können. Wie man mit der Ernährung einen Folsäuremangel beheben könnte, haben wir hier beschrieben: [Folsäuremangel beheben](#). Gelingt dies nicht, dann greift man auf Folsäure in Kapselform zurück, die es im Handel bereits kombiniert mit Vitamin B12 gibt.

Dass ältere Menschen auch von einem Carotin- und Lycopinmangel betroffen sind, fanden Forscher der Uni Hohenheim schon im Jahr 2016 heraus. Wir haben hier darüber berichtet und dabei auch carotin- sowie lycopinreiche Lebensmittel vorgestellt: [Ältere Menschen eher von Vitaminmangel bedroht](#)

Quellen

- Conzade, R et al., Prevalence and Predictors of Subclinical Micronutrient Deficiency in German Older Adults: Results from the Population-Based KORA-Age Study. *Nutrients*, 23.11.2017
- Helmholtz Zentrum Mnchen, Vitamin-Mangel im Alter, 07.12.2017,
- Schwab, S. et al., The Use of Dietary Supplements among Older Persons in Southern Germany Results from the KORA-Age Study, *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, Dezember 2013,
- National Institutes of Health, Magnesium Fact Sheet for Health Professionals, Updated 11/2016,
- Grber U et al., Magnesium in Prevention and Therapy, September 2015, *Nutrients*,

Weitere Quellen finden Sie bei den im Text verlinkten weiterfhrenden Artikeln.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/aeltere-menschen-mit-vitaminmangel.html>