DeutschesGesundheitsPortal

Entzündungsförderndes Essen: ein Risikofaktor für Gebrechlichkeit im Alter

Datum: 25.09.2018

Original Titel:
The Relationship Between the Dietary Inflammatory Index and Incident Frailty: A Longitudinal Cohort Study

DGP – **Fazit: Auch bei langfristiger Fitness im Alter oder der sogenannten Gebrechlichkeit deutet sich das Ernährungsverhalten als ein bedeutsamer Faktor an. Entzündungsförderndes Essen kann entzündliche Prozesse, beispielsweise an den Gelenken, steigern und damit möglicherweise im Alter Bewegungsprobleme verstärken. Ein entsprechendes Muster war in dieser Studie jedoch nur bei Männern klar zu erkennen. Grundlegend zeigt sich damit aber einmal mehr, dass das Ernährungsverhalten auch einen wichtigen Beitrag zum gesunden Altern liefern kann. Das gegrillte Steak mit Weißbrot sollte also nicht zu häufig genossen und dann zumindest von grünem Salat begleitet werden.**

Proinflammatorische Diät – schon der Begriff ist etwas abschreckend. Was dahinter steckt, könnte aber für viele ganz annehmbar klingen: kräftig gegrilltes rotes Fleisch oder Wurst, frisches Weißbrot und Tomaten, dazu ein sprudelndes Erfrischungsgetränk. All dies sollte aber, früheren Studien zufolge (Tabung und Kollegen, 2016 in der Fachzeitschrift *Journal of Nutrition* erschienen), nicht regelmäßig auf dem Menü stehen. Diese Nahrungsmittel gelten nämlich als entzündungsfördernd. Entzündungsfördernde Ernährung schlägt sich messbar in verschiedenen Blutwerten nieder, die auf entzündliche Prozesse im Körper deuten (Shivappa und Kollegen, 2015 im *British Journal of Nutrition* veröffentlicht). Diese sind beispielsweise das C-reaktive Protein (CRP), verschiedene Interleukine (IL) und der Tumornekrosefaktor TNF. Entzündungsprozesse sind ein Risikofaktor für verschiedenste Erkrankungen – und stehen deswegen besonders im fortgeschrittenen Alter vermehrt im Fokus. Ob und wie sich eine entzündungsfördernde Ernährung aber auf die allgemeine Gebrechlichkeit auswirkt war bisher nicht klar. Dies wurde nun in einer größeren Bevölkerungsgruppe in Nordamerika, unter Leitung der italienischen Altersforscherin Prof. Veronese vom *National Research Council* in Padova, untersucht.

Bevölkerungsstudie in Nordamerika mit über viertausend Teilnehmern über 8 Jahre

Die 4421 Studienteilnehmer litten entweder unter Kniegelenkarthrose oder hatten ein dafür erhöhtes Risiko. Ihr Ernährungsmuster und ihre Gebrechlichkeit wurden über 8 Jahre beobachtet. Um zu ermitteln, ob die individuelle Ernährung eher entzündungsfördernd oder entzündungshemmend war, wurde der Diät-Inflammatorische Index (DII) genutzt. Dieser Wert wurde mit Hilfe eines speziellen Fragebogens zur Ernährung bestimmt. Der Fragebogen enthielt 70 typische Nahrungsmittel und Getränke, die die übliche Ernährung eines Teilnehmers innerhalb des vorangegangenen Jahres einschätzen helfen sollten. Dazu sollten die Menschen angeben, wie häufig sie etwas zu sich genommen hatten – von ‘nie’ bis ‘täglich’. Zusätzlich wurden generelle

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Ernährungsverhaltensmuster erfragt, die Aufschluss über die Zubereitung der Nahrung und ihren Fettgehalt sowie über die Aufnahme von Ballaststoffen oder Vitaminen geben sollten. Das jeweilige Grad an Gebrechlichkeit wurde auf der Basis einer früheren Studie zur Osteoporose ermittelt. Faktoren, die eine größere Gebrechlichkeit bedeuteten, waren Gewichtsverlust bzw. Untergewicht (im höheren Altern mit einem BMI unter 20 kg/m2), Schwierigkeiten, fünfmal nacheinander ohne die Arme als Stütze zu nehmen von einem Stuhl aufzustehen, aber auch Energiemangel.

Welche Auswirkung hat die Ernährung auf Gebrechlichkeit im Alter?

Von den 4421 noch zuhause lebenden Teilnehmern im durchschnittlichen Alter von 61 Jahren waren 2564 Frauen. Zu Beginn der Studie galt keiner der Teilnehmer als gebrechlich. Innerhalb der 8 Jahre dauernden Studie entwickelten 356 (8,2 %) Symptome der Gebrechlichkeit. Bei genauerer Analyse von Ernährungsverhalten und der langfristigen Gesundheitsentwicklung fand die Studie einen Zusammenhang. Die Teilnehmer mit der ungesündesten Ernährung, also einem hohen Wert auf dem Diät-Inflammatorischen Index, im Vergleich zu den Menschen mit der gesündesten Ernährung, hatten ein deutlich höheres Risiko, gebrechlich zu werden. Das Ernährungsmuster schien allerdings nur für Männer ausschlaggebend zu sein.

Teilnehmer mit eher ungesunder Ernährung waren nach 8 Jahren häufiger gebrechlich

Fazit: Auch bei langfristiger Fitness im Alter oder der sogenannten Gebrechlichkeit deutet sich demnach das Ernährungsverhalten als ein bedeutsamer Faktor an. Entzündungsförderndes Essen kann entzündliche Prozesse, beispielsweise an den Gelenken, steigern und damit möglicherweise im Alter Bewegungsprobleme verstärken. Ein entsprechendes Muster war in dieser Studie jedoch nur bei Männern klar zu erkennen. Grundlegend zeigt sich damit aber einmal mehr, dass das Ernährungsverhalten auch einen wichtigen Beitrag zum gesunden Altern liefern kann. Das gegrillte Steak mit Weißbrot sollte also nicht zu häufig genossen und dann zumindest von grünem Salat begleitet werden.

Referenzen:

Shivappa N, Stubbs B, Hébert JR, et al. The Relationship Between the Dietary Inflammatory Index and Incident Frailty: A Longitudinal Cohort Study. *J Am Med Dir Assoc*. 2018;19(1):77-82. doi:10.1016/j.jamda.2017.08.006.

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom