

Drohen Nährstoffdefizite, wenn ältere, übergewichtige Personen Gewicht abnehmen möchten?

Datum: 06.11.2018

Original Titel:

Nutrient Intake During Diet-Induced Weight Loss and Exercise Interventions in a Randomized Trial in Older Overweight and Obese Adults

DGP - Ältere Menschen, die abnehmen wollen, laufen Gefahr, einen Nährstoffmangel zu entwickeln - darauf deuten die vorliegenden Studienergebnisse hin. Ernährungsberatung und -schulung sind bei einem angestrebten Gewichtsverlust deshalb unerlässlich.

Eine Einschränkung der Nahrungsmittelaufnahme zur Erzielung eines Gewichtsverlustes kann insbesondere bei älteren Menschen problematisch werden, da diese vermehrt Nährstoffdefizite aufweisen, die dadurch noch verschlimmert werden könnten. Nährstoffdefizite sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden – gerade bei älteren Menschen ist der Ernährungszustand ein wichtiger Faktor zur Beeinflussung von Lebensqualität, Gebrechlichkeit und Sterblichkeit.

Wie steht es um den Ernährungszustand bei älteren Menschen, die ihren Lebensstil ändern?

US-amerikanische Forscher untersuchten nun den Einfluss eines 18 Monate andauernden Interventionsprogramms für übergewichtige, ältere Personen auf deren Ernährungszustand. 388 Personen mit Übergewicht oder [Adipositas](#) ([Adipositas](#) kennzeichnet krankhaftes Übergewicht mit einem [Body Mass Index](#) (kurz BMI) ≥ 30) nahmen an der Studie teil. Ihr BMI lag im Durchschnitt bei 34 und die Personen waren ca. 66 Jahre alt. Die Personen wurden auf 3 Gruppen aufgeteilt: Gruppe 1 nahm an einem Bewegungsprogramm teil, Gruppe 2 an einem Ernährungsprogramm und Gruppe 3 sowohl an dem Bewegungs- als auch an dem Ernährungsprogramm.

Personen aus Gruppen 2 und 3 nutzen in den ersten 6 Monaten des Programms 2-mal täglich einen Mahlzeitenersatz. Personen der Gruppen 1 und 3 waren im Rahmen des Bewegungsprogramms dazu angeleitet, an 3 Tagen der Woche für 60 Minuten lang körperlich aktiv zu sein. Zur Erfassung der Nährstoffaufnahme wurden 3 Ernährungsprotokolle zu Studienbeginn, nach 6 Monaten sowie nach 18 Monaten durchgeführt.

Mehr als die Hälfte verzehrte weniger [Vitamine](#) und Mineralstoffe als empfohlen

Nach 18 Monaten hatten die Personen in Gruppe 1 einen Gewichtsverlust von 1,2 % ihres Ausgangsgewichts erzielt, Personen aus Gruppe 2 von 11,3 % und Personen aus Gruppe 3 von 10,3 %. Die Auswertung der Ernährungsprotokolle zeigte, dass die Personen aus den Gruppen 2 und 3 weniger Kalorien und Fett am Tag verzehrt hatten, dafür aber mehr Kohlenhydrate und größere Mengen einiger [Vitamine](#) und Mineralstoffe. Mehr als 50 % aller Patienten verzehrten von einigen Vitaminen und Mineralstoffen weniger als empfohlen.

Diese Studie deckte damit auf, dass Interventionsprogramme für einen Gewichtsverlust bei älteren, übergewichtigen Personen zu Nährstoffdefiziten führen können. Zur Vermeidung dieser Nährstoffdefizite sind daher Ernährungsberatung und -schulung unerlässlich.

Referenzen:

Miller GD, Beavers DP, Hamm D, Mihalko SL, Messier SP. Nutrient Intake During Diet-Induced Weight Loss and Exercise Interventions in a Randomized Trial in Older Overweight and Obese Adults. J Nutr Health Aging. 2017;21(10):1216-1224. doi: 10.1007/s12603-017-0892-5.



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“