

## **Altersmediziner empfehlen Vitamin-D als Nahrungsergänzung**

**(10. Juli 2012) Senioren ab 60 Jahren sollten täglich 800 sogenannte Internationale Einheiten Vitamin-D als Nahrungsergänzung zu sich nehmen. Das empfehlen Wissenschaftler und Ärzte auf dem Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) Mitte September in Bonn.**

Die DGG veranstaltet diesen gemeinsamen Gerontologie- und Geriatriekongress zusammen mit anderen Fachgesellschaften aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.

### **Vitamin-D: Wichtig für Knochen und Immunsystem**

Vitamin D ist wichtig für die Regulierung des Calcium-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau. Kinder mit Vitamin-D-Mangel erkranken an Rachitis. Bei Erwachsenen begünstigt ein Vitamin D Mangel einem Knochenabbau und erhöht das Knochenbruchrisiko. Außerdem sind Muskelschwäche und -schmerzen sowie ein erhöhtes Sturzrisiko Folgen des Vitamin-D-Mangels. In den vergangenen Jahren sind außerdem mögliche negative Effekte des Vitamin-D-Mangels auf das Immunsystem, die Entwicklung von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen beschrieben worden.

### **Vitamin-D-Einnahme vermindert Stürze und Knochenbrüche**

In einer Übersichtsstudie konnte Prof. Dr. med. Heike Annette Bischoff-Ferrari vom Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich und Stadtspital Waid die Daten von acht hochqualitativen Doppelblindstudien bezüglich Stürzen und zwölf Studien bezüglich Knochenbrüchen auswerten. Die Ergebnisse zeigen, dass Patienten, die 700 bis 1000 Internationale Einheiten Vitamin-D einnehmen, 34 Prozent seltener stürzen (British Medical Journal 2011) und 20 Prozent weniger Knochenbrüche erleiden (Archives of Internal Medicine 2009). Andere Studien bestätigen, dass alte Menschen die Vitamin-D einnehmen sicherer gehen, seltener stürzen und weniger Knochenbrüche erleiden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher seit kurzem die Einnahme von Vitamin-D.

## **Gesunde Ernährung reicht nicht**

„Eine gesunde Ernährung reicht nicht aus, um den Bedarf älterer Menschen mit Vitamin-D zu decken“, betont der künftige Präsident der DGG (Präsident-elect) Prof. Dr. med. Ralf-Joachim Schulz aus Köln. Auch die Haut könne im Alter nicht mehr genug wichtige Vorstufen des aktiven Wirkstoffes bilden, um den Bedarf zu decken. „Die Fähigkeit der Haut zur Vitamin-D-Bildung nimmt im Alter gegenüber einem 20-Jährigen um den Faktor vier ab“, so Schulz. Der Ernährungsexperte verweist auf eigene Studien, wonach nur rund drei Prozent der Patienten, die in die geriatrische Abteilung eines Krankenhauses kommen, ausreichende Vitamin-D-Spiegel haben. „Regelmäßig Vitamin-D einzunehmen ist eine kostengünstige und effektive Maßnahme, um seine Gesundheit im Alter zu erhalten“, ist er sich mit Bischoff-Ferrari einig.

## **Zusatzinformationen zu Vitamin-D**

Vitamin-D wird zu rund 80 Prozent in der Haut mit Hilfe der UV-B Strahlung des Sonnenlichtes gebildet und zu rund 20 Prozent über Lebensmittel aufgenommen. Allerdings ist die Sonne keine verlässliche Quelle: in den Monaten November bis Mai reicht in ganz Europa die Sonnenintensität nicht aus. Sonnenschutz durch Kleidung oder Sonnencreme (ab Faktor 6) reduziert die hauteigene Vitamin-D-Produktion zudem deutlich. Außerdem enthalten nur wenige Lebensmittel Vitamin-D in größeren Mengen, dazu gehören fettreiche Fische, zum Beispiel Aale, und in deutlich geringerem Maße Margarine, einige Pilze und Eigelb. Das Vitamin wird nach der Aufnahme über Nahrungsmittel oder die Bildung in der Haut zunächst in der Leber und danach in der Niere in die aktive Form umgewandelt.

## **Geriatrikongress Bonn 2012**

Vom 12. bis 15. September 2012 findet im World-Conference Center in Bonn, dem ehemaligen Bundestag, das im deutschsprachigen Raum größte Treffen zum Thema Krankheit und Gesundheit im Alter statt.

Der Titel des Kongresses ist Programm: „Altersforschung: Transnational und translational“. „Gemeinsam schlagen wir auf dem Kongress eine Brücke zwischen klinisch-praktischer Arbeit und Forschung in der Altersmedizin“, sagte der Präsident-elect der DGG und Kongresspräsident, Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz aus Köln. Die DGG veranstaltet den Kongress gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie e. V. (DGGG), der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie (ÖGGG), der Schweizerischen Gesellschaft für

Gerontologie (SGG SSG) sowie der Schweizerischen Fachgesellschaft für Geriatrie (SFGG).

Wichtige patientennahe Themen des Kongresses sind unter anderen:

- „Demenz – ist Vorsorge möglich?“
- „Schlaf und Schlaflosigkeit im Alter“
- „Die Ernährung des alten Menschen“
- „Stress – Lebenselixier oder Risiko?“
- „Arzneimitteltherapie im Alter“ und vieles mehr.

Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [www.geriatriekongress2012.de](http://www.geriatriekongress2012.de).

### Pressekontakt der DGG

Nina Meckel  
medXmedia Consulting  
Nymphenburger Str. 19  
80335 München

Tel: +49 (0)89 / 230 69 60 69  
Fax: +49 (0)89 / 230 69 60 60  
E-Mail: [presse@dggeriatrie.de](mailto:presse@dggeriatrie.de)

### Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG)

Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) ist die wissenschaftliche Fachgesellschaft der Ärzte, die sich auf die Medizin der späten Lebensphase spezialisiert haben. Wichtige Schwerpunkte ihrer Arbeit sind neben vielen anderen Bewegungseinschränkungen und Stürze, Demenz, Inkontinenz, Depressionen und Ernährungsfragen im Alter. Häufig befassen Geriater sich auch mit Fragen der Arzneimitteltherapie von alten Menschen und den Wechselwirkungen, die verschiedene Medikamente haben. Bei der Versorgung geht es darum, den alten Menschen ganzheitlich zu betreuen und ihm dabei zu helfen, so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt zu leben.

Die DGG wurde 1985 gegründet und hat heute rund 1.600 Mitglieder.