

## **Muskelabbau und funktionelle Einschränkungen: „Mit guter Ernährung lässt sich Sarkopenie bremsen“**

**(27.07.2017) Wenn Menschen im Laufe des Lebens körperlich schwächer werden, gilt das oft als harmlose Alterserscheinung. Jedoch leiden 50 Millionen Menschen weltweit unter so starkem, altersbedingtem Muskelschwund, der sogenannten Sarkopenie, dass sie Gefahr laufen, zu stürzen oder ihren Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen zu können. Laut der Europäischen Arbeitsgruppe für Sarkopenie bei älteren Menschen könnte diese Zahl in den nächsten 40 Jahren auf mehr als 200 Millionen Betroffene weltweit steigen. „Sarkopenie ist eine ernstzunehmende Gesundheitsgefahr“, sagt Tommy Cederholm, Professor für Klinische Ernährung an der Universität Uppsala in Schweden. „Das größte Problem ist die mangelnde Aufmerksamkeit, auch unter Fachleuten“, erklärt der Geriater. „Dabei kann man den Verlauf des Muskelschwunds bremsen!“ Der international anerkannte Fachmann für die Ernährung des älteren Menschen wird in einer Keynote-Lecture auf dem Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie in Frankfurt erläutern, wie Nährstoffe den Muskelschwund beeinflussen und welche medikamentösen Therapieansätze bereits absehbar sind. Zudem wird er auf einem Symposium über die Fortschritte berichten, eine weltweit einheitliche Definition für Mangelernährung zu entwickeln.**

„Wir sprechen von Sarkopenie, wenn sowohl die Muskelmasse als auch die Muskelfunktion abnimmt“, so Cederholm. Neben mangelnder Bewegung und chronischen Krankheiten kann vor allem auch die Ernährung den Kraftverlust beschleunigen. Ältere Menschen verbrauchen weniger Energie, deshalb essen sie meist auch weniger als in jüngeren Jahren. Dabei reduzieren die meisten Menschen einfach die Gesamtmenge ihrer Mahlzeiten. „Im Alter kann der Körper jedoch Eiweiße schlechter verarbeiten“, erklärt Cederholm. „Deshalb müssten ältere Menschen eigentlich mehr Protein zu sich nehmen, um den Muskelabbau zu begrenzen.“

### **Essenzielle Aminosäuren helfen gegen Muskelschwund, weitere Nährstoffe werden untersucht**

Die klinische Ernährungswissenschaft hat in den vergangenen Jahren insbesondere untersucht, welche Aminosäuren, also Bausteine der Eiweiße, zur Eindämmung der Sarkopenie hilfreich sein könnten. „Der Fokus liegt dabei auf den essenziellen Aminosäuren, die der Mensch nur über die Nahrung aufnehmen kann“, sagt Cederholm. „Heute wissen wir, dass einige von ihnen eine größere Bedeutung für den Muskelaufbau haben als andere.“ Aktuell werde zudem zur Wirkung von Vitamin D geforscht. „Einige Studien deuten darauf hin, dass es wichtig für die Funktion der Muskeln ist“, erklärt der Ernährungswissenschaftler. „Wir brauchen hierzu aber noch mehr Daten.“ Spannend findet er auch die Forschung zum Einfluss essenzieller Fettsäuren.

In seinem Vortrag wird Cederholm ebenfalls einen kurzen Überblick über die Anstrengungen von Pharmaunternehmen geben, die aktuell an Medikamenten gegen Muskelschwund arbeiten. „Eine Reihe von Firmen verfolgt spannende Ansätze“, bestätigt er. „Mir ist aber

wichtig zu vermitteln, dass Ärzte und Patienten bereits heute etwas gegen Sarkopenie unternehmen können.“

### **Krafttraining und optimierte Ernährung wirken**

„Die Basis der Behandlung ist gezieltes Krafttraining, insbesondere für die größten Muskeln des Körpers“, betont Cederholm. „Der zweite Pfeiler ist eine Ernährungsumstellung.“ Ältere Menschen, sollten die Aufnahme von Kohlenhydraten und Fett reduzieren und dafür den Protein-Anteil in ihrem Speiseplan erhöhen, so der Experte. „Das Eiweiß sollte dabei nicht nur aus Fleisch stammen. Auch Fisch und Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweißquellen. Die Vielfalt zählt.“ Ärzte müssten Patienten bei dieser Umstellung beraten.

Für die Zukunft wünscht sich Cederholm, dass Sarkopenie präventiv angegangen wird, bevor ein Mensch Einschränkungen erleidet. „Wir müssen das Wissen aus der Geriatrie auch auf jenen Teil der Bevölkerung ausdehnen, der auf das Alter zugeht.“ Zudem hofft er, dass sich aus der ernährungswissenschaftlichen Forschung weitere Behandlungsansätze ergeben. „Es ist absehbar, dass es gut ausbalancierte Nährstoff-Präparate geben wird, die muskelaufbauende Effekte haben werden.“

### **Internationale Definition für Mangelernährung steht kurz vor Beschluss**

Um den Fortschritt der klinischen Ernährungsforschung geht es auch bei der Global Leadership Initiative on Malnutrition, von der Tommy Cederholm beim Jahreskongress der DGG berichten wird. In dieser Initiative versuchen die Fachgesellschaften für klinische Ernährungswissenschaft aus Europa, Asien, Lateinamerika und den USA eine gemeinsame Definition von Mangelernährung zu finden. „Bislang gab es wenig Übereinstimmung darüber, wer als mangelernährt gilt und mit welchen Screening-Werkzeugen man Risikopatienten identifizieren sollte“, erklärt Cederholm. „Ein Konsens ist jedoch wichtig, wenn man neue Therapien entwickelt. Dafür müssen wir uns sicher sein, dass alle Forscher über die gleiche Krankheit sprechen.“ Den jüngsten Stand der Beratungen wird Cederholm auf dem Kongress erläutern. „Wir stehen bereits kurz vor dem Ende. Innerhalb des nächsten halben Jahres sollten wir einen Konsens gefunden haben.“

### **Zur Person:**

Professor Tommy Cederholm leitet die Abteilung für Klinische Ernährungs- und Stoffwechselforschung an der Fakultät für Gesundheits- und Pflegewissenschaften der Universität Uppsala in Schweden. Nach seiner Facharztausbildung zum Internisten promovierte er am Karolinska-Institut in Stockholm zur Mangelernährung bei chronisch Kranken. Seit 2002 ist er auch Facharzt für Geriatrie. 2005 übernahm er den Lehrstuhl für Klinische Ernährungswissenschaft in Uppsala, wo er zudem als Berater der Fachbereichs Geriatrie Medizin des Universitätsklinikums tätig ist. Er war in verschiedenen Funktionen in der

Europäischen Gesellschaft für Klinische Ernährungs- und Stoffwechselforschung aktiv, zuletzt als Schatzmeister.

**Termin:**

Tommy Cederholm, Universität Uppsala  
Keynote-Lecture: „The relevance of nutrition for sarcopenia“  
DGG-Jahreskongress  
Campus Westend  
28. bis 30. September 2017  
Frankfurt am Main

Pressekontakt der DGG

Torben Brinkema  
medXmedia Consulting  
Nymphenburger Str. 19  
80335 München  
Tel: +49 (0)89 / 230 69 60 21  
Fax: +49 (0)89 / 230 69 60 24  
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 1700 Mitglieder.