

Vorsicht vor Nährstoffmangel beim Abnehmen im Alter

Datum: 18.06.2018

Original Titel:

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

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.

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 nutzten 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.

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.