



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Evaluierung des Makronährstoff- und Trinkverhaltens
bei Senioren in Österreich“

verfasst von / submitted by

Derya Kiliñç, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2020 / Vienna 2020

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 066 838

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Ernährungswissenschaften

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl-Heinz Wagner

1. Einleitung

Der demographische Wandel ist durch den Fortschritt der Medizin, Pharmazie und der Wissenschaften im Allgemeinen weltweit sichtbar geworden, die Menschen leben immer länger.

Die durchschnittliche Lebenserwartung in Österreich betrug im Jahr 2015 bei Frauen 83,3 und bei Männern 78,8 Jahre. Damit lag die durchschnittliche Lebenserwartung mit 81,3 Jahren über dem EU-Durchschnitt (80,6 Jahre). Altern oder „alt werden“ sind Begriffe im deutschen Sprachgebrauch, die grundsätzlich positiv belegt sind. Denn ein hohes Alter symbolisiert meist ein erfülltes Leben. Jedoch kann „alt werden“ auch bedeuten, dass viele Jahre in Krankheit oder Gebrechen verbracht werden. Da die ältere Bevölkerung in den letzten Jahrzehnten immer mehr in den Fokus wissenschaftlicher Arbeiten gerückt ist, wird der Aspekt der Qualität der gelebten Jahre immer wichtiger (1, 2).

Ungünstige Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigen das Entstehen einer Reihe von Erkrankungen, den sogenannten Non-Communicable Diseases (NCDs), die grundsätzlich durch eine ausgewogene Ernährung und einer moderaten sportlichen Aktivität auch im hohen Alter vermeidbar wären (3). Zu den NCDs zählen neben kardiovaskulären Erkrankungen auch Diabetes und Krebs. Adipositas wird mit einer erhöhten Morbidität und Mortalität assoziiert, da metabolische Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Dyslipidämie, Diabetes Mellitus Typ 2 induziert werden und das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden, mit Übergewicht steigt (4). Allerdings wird moderates Übergewicht in einigen Arbeiten auch mit besserer kognitiver Fähigkeit bzw. im Allgemeinen mit gesunden Lebensjahren im Alter und einer geringeren Sterblichkeit assoziiert (2, 5, 6). Dennoch scheint vor allem abdominale Adipositas das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen zu erhöhen und die Lebensqualität durch Bewegungseinschränkung infolge von degenerativen Gelenkerkrankungen einzuschränken (6-8).

Eine ausgewogene Ernährung und ein aktiver Lebensstil können krankhaftes Übergewicht nachhaltig reduzieren und zu einer höheren Lebenserwartung in gesunden Jahren führen (9). Deshalb empfiehlt die WHO Menschen ab einem Alter von 65 Jahren regelmäßige Bewegung, um das Risiko für NCDs zu senken und zugleich dem kognitiven Abbau entgegenzuwirken. Sofern es der Gesundheitszustand erlaubt, sollten 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit hoher

Intensität trainiert werden. Falls diese Empfehlungen zur körperlichen Aktivität aus gesundheitlichen Gründen nicht eingehalten werden können, empfiehlt die WHO im Rahmen der Möglichkeiten dennoch aktiv zu bleiben (10). Es gibt bereits Bemühungen um Ältere Menschen in ihrem Ernährungsverhalten zu unterstützen wie zum Beispiel die D-A-CH Referenzwerte, welche die Gruppe der älteren Menschen ab dem 65. Lebensjahr in einer separaten Gruppe führt, um eine adäquate Versorgung mit Nährstoffen sicherzustellen (11). Neben Bewegungsmangel oder Überernährung wird auch Mangel- bzw. Fehlernährung im Alter in vielen Arbeiten diskutiert (2, 12). Zu den kritischen Nährstoffen im Alter zählt unter anderem Vitamin-D. Ältere Menschen halten sich weniger im Freien auf, während die Fähigkeit des Körpers Vitamin-D selbst zu synthetisieren mit steigendem Alter abnimmt. Der Bedarf hingegen bleibt konstant, weshalb Mangelerscheinungen wie Verlust der Muskelmasse oder Stürze mit Frakturen im Alter gehäuft auftreten. Um die Lebensqualität und Mobilität der älteren Bevölkerung aufrechtzuerhalten, ist daher eine Supplementierung mit Vitamin-D bei älteren Menschen sinnvoll (13, 14). In der vorliegenden Arbeit wurde der Lebensmittelkonsum im Rahmen der Vitamin-D Studie, einem Teil des NutriAging-Projekts, evaluiert. Das übergeordnete Ziel der Vitamin-D Studie war herauszufinden, wie sich eine Vitamin-D Supplementierung in Kombination mit progressivem Krafttraining auf den allgemeinen Gesundheitszustand bei Probanden über 65 Jahren auswirkt.

Die Arbeit wurde im Rahmen der Nutriaging Studie durchgeführt, welche als EU-Projekt von INTERREG SK-AT gefördert wurde.