





## 23. Niedersächsisches Ernährungsforum



Fit im Alter 4.0: Ernährung – Bewegung – Immunsystem	 Mi. 06.11.2019	 Akademie des Sports <small>im LandesSportBund Niedersachsen e. V.</small>
	 130 Teilnehmende	 Ernährung, Ge- wichtsverlust im Alter, Entzündun- gen, Bewegung

### Ausgangslage

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels gewinnen die Themen „Ernährung, Gesundheit, geistige sowie körperliche Fitness für ältere Menschen“ zunehmend an Bedeutung. Viele Menschen wollen die Lebensjahre in einer möglichst hohen Qualität verbringen. Dabei stellen sich u. a. Fragen wie: Welche Rolle spielen das Immunsystem, die Ernährung und die Bewegung für die Gesundheit im Alter? Was bedeuten Entzündungen im Körper für das Altern? Welche sportlichen Angebote gibt es in meinem Wohnumfeld?

### Das geschah



Das Ernährungsforum wurde durch *Dr. Hendrik Langen*, Leiter der Akademie des Sports, *Carola Sandkühler* als Vertreterin des Niedersächsischen Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz sowie von *Dr. med. Wolfgang Lensing* aus dem Vorstand der Ärztekammer Niedersachsen eröffnet. Alle drei betonten die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung, die nicht nur einen sportlichen Lebensstil unterstützt sondern auch Krankheiten vorbeugen kann.



Anschließend widmete sich *Prof. Dr. Karsten Krüger*, Justus-Liebig-Universität Gießen, der Frage, welche immunregulatorischen Effekte körperliche Aktivität im Alter hat.

Er erläuterte, dass alle Menschen im Leben Entzündungsprozesse durchlaufen. Mit zunehmendem Alter sinkt jedoch die Immunkompetenz, sodass das Risiko an einer entzündlichen Krankheit zu erkranken ansteigt. Die Immunkompetenz wird u. a. durch Schlafmangel, Stress, viel Körperfett und eine unausgewogene Ernährung herabgesetzt. Mit zunehmendem Alter bilden sich zudem seneszente Zellen, die Entzündungsreaktionen auslösen bzw. bedingen können. Seneszente Zellen haben ihre Zellteilung eingestellt und dienen im jüngeren Alter dazu, geschädigte Zellen in benachbarten Geweben zu reparieren. Aufgrund der niedrigeren Immunkompetenz im Alter können seneszente Zellen hier aber zu Entzündungen und in der Folge zu Erkrankungen wie Arthrose, Arteriosklerose oder auch degenerativen Gehirn- und psychischen Erkrankungen führen. Bewegung kann genau diesen Prozessen entgegenwirken, da durch Bewegung seneszente Zellen reduziert und gleichzeitig Lymphozyten gebildet werden, die Fremdstoffe und insbesondere Infektionserreger abwehren. Zudem hilft ein gesunder Lebensstil, die Gefahr entzündlicher Erkrankungen zu reduzieren.



Wie ältere Menschen in Niedersachsen mehr Impulse für mehr Bewegung erhalten können, zeigte *Nina Panitz* vom LandesSport-Bund (LSB) Niedersachsen mit dem Projekt „[Aktiv & gesund älter werden](#)“. Das Projekt verfolgt das Ziel, kommunale Netzwerke sowie zielgruppengerechte niedrigschwellige Angebote der Bewegungs- und Gesundheitsförderung für ältere Menschen zu etablieren und deren Nachhaltigkeit sicher zu stellen. In lokalen Steuerungsgruppen arbeiten Akteure des Sports mit Kommunen und Krankenkassen zusammen, um vor allem ältere Menschen, die bislang keinen Zugang zu Bewegungs- und Gesundheitsangeboten von Sportvereinen, Krankenkassen und Kommunen haben, zu erreichen. Weiter konnten die Teilnehmenden den Alltags-Fitness-Test (AFT) ausprobieren, mit dem die alltagsrelevante Fitness älterer Menschen ab 60 Jahren geprüft wird. Materialien und Informationen zum AFT stellt der LSB Niedersachsen auf seiner [Webseite](#) zur Verfügung.



*Prof. Dr. Rainer Wirth* von der Ruhr-Universität Bochum erläuterte den Zusammenhang von Gewichtsverlust im Alter, Bewegung und Sterblichkeit. Bereits eine Gewichtsab-

nahme von 1,5 kg pro Jahr ist ein eigenständiger Risikofaktor für eine erhöhte Mortalität, unabhängig von konsumierenden Erkrankungen. Verloren geht vor allem Muskelmasse, was gravierende Folgen im Alltag und einen Verlust an Autonomie hat. Dem kann z. B. durch Bewegung auch in niedrigschwelliger Form entgegengewirkt werden. Trinknahrung und proteinreiche Shakes können einer Mangelernährung und Muskelmasseverlust z. B. durch bettlägerige Krankenhausaufenthalte entgegenwirken.

Das Risiko einer Mangelernährung im Alter zu minimieren, sich wohlfühlen und dabei genussvoll zu essen, ist das Ziel

einer genussvollen und gesunden Ernährung in der Gemeinschaftsver-



pflung für ältere Menschen. *Theresa Stachelscheid* und *Ricarda Corleis* von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeigten die verschiedenen Dimensionen einer bedarfsgerechten und bedürfnisorientierten Ernährung im Alter auf und stellten die [DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen](#) vor. Diese sind eine konkrete Hilfestellung für stationäre Einrichtungen für Seniorinnen sowie Senioren und werden in Kürze aktualisiert veröffentlicht. Die Qualitätsstandards geben z. B. Hilfestellungen über die Ernährung das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren positiv zu beeinflussen und wie ein Speiseplan in einer Senioreneinrichtung aussehen kann, um die Bewohner mit allen kritischen Nährstoffen zu versorgen.

### Das haben wir mitgenommen

- Im Alter sinkt die Immunkompetenz und Menschen sind anfälliger für entzündliche Prozesse.
- Gewichtsverlust im Alter ist ein großer Risikofaktor früher zu sterben.
- Körperliche Aktivität und eine vielseitige und ausgewogene Ernährung helfen dabei, Lebensqualität, Selbstständigkeit und die Gesundheit zu erhalten.

Fotos (8): Maja Schültingkemper

#### Ansprechpartner:

Marco Vedder

[mvedder@akademie.lsb-nds.de](mailto:mvedder@akademie.lsb-nds.de)

Dörthe Hennemann

[hennemann@dge-niedersachsen.de](mailto:hennemann@dge-niedersachsen.de)



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

äkn ärztekammer  
niedersachsen  
FORTBILDUNG



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.  
Sektion Niedersachsen