

Gesundes Altern - Die natürlichen Folgen guter Ernährung: Ein Konferenzbericht

Healthy Ageing; the Natural Consequences of Good Nutrition: A Conference Report

D. Marsman¹, D.W. Belsky³, D. Gregori³, M.A. Johnson⁴, T. Low Dog⁵, S. Meydani⁶, S. Pigat⁷, R. Sadana⁸, A. Shao⁹, J.C. Griffiths¹⁰

1. Procter & Gamble, Cincinnati, OH, USA
2. Duke University, Raleigh-Durham, NC, USA
3. University of Padua, Padua, Italy
4. University of Georgia, Athens, GA, USA
5. Integrative Medicine Concepts, Tucson, AZ, USA
6. Tufts University, Boston, MA, USA
7. Creme Global, Dublin, Ireland
8. World Health Organization, Geneva, Switzerland
9. Amway/Nutriline, Buena Park, CA, USA
10. Council for Responsible Nutrition - International, Washington, DC USA

Abstrakt

In vielen Ländern ist ein deutlicher Anstieg der Lebenserwartung zu beobachten, und mit dieser wächst gleichzeitig der Wunsch nach Gesundheit im Alter. Viele Menschen jedoch leiden unter Beschwerden wie einer Verschlechterung der mentalen und physischen Verfassung, verminderter Produktivität und Lebensqualität sowie gestiegenen Krankheitskosten. Wenngleich eine adäquate Ernährung grundlegend für die Erhaltung der Gesundheit ist, bleibt unklar, welche Auswirkungen die unterschiedlichen Ernährungsinterventionen auf die Verlängerung einer guten Lebensqualität haben. Studien unter Berücksichtigung des Alters, der Geografie sowie des Einkommens legen nahe, dass der Zugang zu qualitativ hochwertigen Lebensmitteln, Impfungen und die Behandlung von Entzündungen/Infektionen, Sinnesbeeinträchtigungen (d. h. Gesichts-, Geschmacks-, Geruchssinn) sowie die Mobilität Faktoren sind, welche die Aufnahme oder den erhöhten Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen beeinflussen. Neue klinische Studien zur gesunden Alterung sind erforderlich, und quantitative Biomarker sind eine essenzielle Komponente, insbesondere Hilfsmittel zur Messung von Verbesserungen der physiologischen Integrität im Verlauf des Lebens werden grundlegender Beitrag zu einem langen und produktiven Leben angesehen (eine gesunde "Lebenszeit"). In einem WHO-Bericht wurde kürzlich ein Fortschritts-Rahmenwerk vorgeschlagen, das einen breiten, personenzentrierten Fokus auf gesunde Alterung richtet und die Notwendigkeit eines besseren Verständnisses einer individuellen intrinsischen Kapazität, der funktionalen Fähigkeiten in verschiedenen Lebensphasen sowie die Auswirkungen der mentalen und physischen Gesundheit innerhalb der jeweiligen Umgebungen.

Schlüsselworte: Alterung; Biomarker; Hundertjährige; Funktionelle Fähigkeit; Geroprotektoren; Immunoseneszenz; Intrinsische Kapazität; Lebenszeit; Mikronährstoffe; Mineralien; Ernährung; Lebensqualität; Vitamine

Schlussfolgerung

Das jährliche CRN-Wissenschaftssymposium und der nachfolgende Konferenzbericht befassen sich weiter mit der Erforschung und Präzisierung wissenschaftlicher Inhalte in Bezug auf optimale Ernährung sowie eine gesunde Lebenszeit. Es ist erkennbar, dass sie höchstwahrscheinlich mit der ehemals geltenden Wirkungsdauer und den Erkenntnissen in Bezug auf die "... Verminderung oder den Verlust der Adaptionsfähigkeit mit fortschreitendem Alter..." in Verbindung stehen. Obwohl die neun Fachexperten ihre Erkenntnisse und in einigen Fällen laborgestützte Datenpunkte bereitstellten, die auf eine gesunde Alterung anwendbar sind, wird ebenfalls deutlich, dass dies lediglich einen Anfang markiert und weitere Definitionen, Endpunkte sowie Alterungsmarker ermittelt werden können. Darüber hinaus können vermutlich zahlreiche weitere Lebensstil-Faktoren verändert werden, um die Gesundheit zu verbessern und die Lebenszeit zu optimieren. Ein Leitthema innerhalb des gesamten Berichts ist die Tatsache, dass Alterung KEINE Krankheit ist. Die Formulierung "erfolgreich altern" beinhaltet keine Wertung der inhärenten Möglichkeiten einer einzelnen Person, ihre optimale Lebenszeit zu erreichen. Vor dem Hintergrund sowohl kontrollierbarer als auch unkontrollierbarer Einflussparameter ist die Lebensqualität ebenso wichtig wie die quantitative Lebenszeit eines jeden Menschen. Die Mehrzahl der Referenten verwendeten Begriffe wie funktionale Fähigkeiten und intrinsische Kapazität oder lenkten die Tangentenpunkte auf die gesundheitsbezogenen Merkmale, die eine Bewertungsmöglichkeit für die Lebenszeit durch die zugrunde liegenden physiologischen und psychosozialen Faktoren, Gesundheit, lebensstilbezogene Verhaltensweisen und die Anwesenheit/Abwesenheit von Krankheiten sowie sich rasch entwickelnder Beeinträchtigungen bieten. Letztlich kann das mentale Bild eines Lebensverlaufs intuitiv mit Anpassungen innerer (Genetik) und äußerer (Umfeld) Elemente beschrieben werden, die während der Lebenszeit als beeinflussende Faktoren auftreten, ein Fortschreiten bis hin zum Tod, das durch als beeinträchtigend empfundene Lebensphasen sowie als ungesund und unnachgiebig wahrgenommenes "Altwerden" gekennzeichnet ist.