

Ernährungsinterventionen für ein gesundes Altern während des gesamten Lebens - Ein Konferenzbericht

Nutrition Interventions for Healthy Ageing Across the Lifespan – A Conference Report

A. Kalache¹, I. de Hoogh², S.E. Howlett³, B. Kennedy⁴, M. Eggersdorfer⁵, D.S. Marsman⁶, A. Shao⁷, J.C. Griffiths⁸

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths jgriffiths@crnusa.org

- 1 International Longevity Center Global Alliance, Rio de Janeiro, Brazil
- 2 TNO, Zeist, The Netherlands
- 3 Dalhousie University, Halifax, NS, Canada
- 4 National University Singapore (NUS), Singapore, Singapore
- 5 University of Groningen, Groningen, The Netherlands
- 6 Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA
- 7 Amway / Nutrilite, Buena Park, CA, USA
- 8 Council for Responsible Nutrition – International, Washington, DC, USA

Abstrakt Dank der Fortschritte in der modernen Medizin während des letzten Jahrhunderts ist die Lebenserwartung der Weltbevölkerung erheblich gestiegen. Dennoch bestehen Unterschiede, die zur Bildung von Bevölkerungsgruppen mit verminderter Lebenserwartung sowie erheblich beeinträchtigter Gesundheit führen, insbesondere bei älteren Menschen. Unterschiedlicher Zugang zu richtiger Ernährung, Gesundheitsdienstleistungen sowie Informationen für eine gesunde Lebensweise und Ernährung tragen zu diesem Problem bei. Dies wiederum beschleunigt bei manchen Menschen den Alterungsprozess, während es bei anderen ein gesundes Altern beeinträchtigt. Viele sich entwickelnde sowie entwickelte Gesellschaften sind mit dem Problem eines Kalorienüberschusses bei gleichzeitig inadäquater Ernährung konfrontiert. Dies führte zu einer Verschlechterung der mentalen und körperlichen Gesundheit, einer gestiegenen Anzahl nicht übertragbarer Krankheiten, verlorener Produktivität und Lebensqualität sowie gestiegenen Krankheitskosten. Wenngleich eine adäquate Ernährung grundlegend für die Erhaltung der Gesundheit ist, bleibt unklar, welche Auswirkungen die verschiedenen Ernährungsinterventionen auf die Dauer und Qualität des Lebens im Alter haben. Für eine rapide alternde Weltbevölkerung besteht ein dringender Bedarf an innovativen Konzepten zur Gesundheitsförderung in jeder Lebensphase. Erfolgreiche Forschung, Bildungsmaßnahmen und Interventionen sollten die Entwicklung sowohl qualitativer als auch quantitativer Biomarker und weiterer Hilfsmittel beinhalten, um die Verbesserungen der physiologischen Integrität während des gesamten Lebens zu messen. Eine datengestützte Gesundheitspolitik sollte die Reduzierung der sozioökonomischen Ungleichheiten zum Ziel haben, die zu einer vorzeitigen Alterung führen. Mit ihrer Globalen Strategie und dem

Aktionsplan für Altern und Gesundheit hat die Weltgesundheitsorganisation ein Fortschritts-Rahmenwerk vorgeschlagen und veröffentlicht. Dieses Symposium konzentrierte sich auf die Auswirkungen von Ernährung auf dieses Rahmenwerk und betonte die Notwendigkeit eines besseren Verständnisses der individuellen Balance zwischen intrinsischer Kapazität und den funktionalen Fähigkeiten in verschiedenen Lebensphasen sowie der Auswirkungen der mentalen und physischen Gesundheit innerhalb der jeweiligen Umgebungen.

Stichworte Altern, Bioaktive, Biomarker, Funktionale Fähigkeiten, gesunde Lebenserwartung, Ungleichheiten, intrinsische Kapazität, Lebensspanne, Ernährung, Vitamine

Schlussfolgerung Die Weltbevölkerungsdaten zeigen, dass die Menschen tatsächlich länger leben, in vielen Ländern und Bevölkerungsgruppen 30 Jahre länger als noch vor einem Jahrhundert. Jedoch wurde diese gestiegene Lebenserwartung nicht immer von einer Verbesserung der Gesundheit begleitet. Dass die veränderten Ernährungs- und Gesundheitsanforderungen älterer sowie sozial und wirtschaftlich benachteiligter Menschen nicht erkannt wurden, führte zu einer erhöhten Anzahl nicht übertragbarer Krankheiten einer rapide alternden Bevölkerung sowie zu höheren Kosten für das Gesundheitswesen. Die Erhaltung der Gesundheit sollte eher als Ziel für sämtliche Altersstufen einer Gesellschaft angesehen werden als die reine Verlängerung der Lebenserwartung, und die Qualität sowie die Fähigkeiten sollten so optimiert werden, dass unsere letzten Jahre nicht von vermeidbaren Verschlechterungen und Ängsten begleitet werden, sondern von der Möglichkeit, sich als aktives Mitglied der Gesellschaft zu betätigen. Eine Kombination aus politischen Ansätzen zur Minderung sozialer Ungleichheiten durch innovative Ernährungskonzepte hat das Potenzial, ein vorzeitiges Altern zu verzögern und die Gesundheit in den einzelnen Lebensphasen zu verbessern. Die Weltgesundheitsorganisation schlägt das "Jahrzehnt des gesunden Alterns 2020 - 2030" vor, um "Synergien zwischen politischen Instrumenten zur Förderung einer bedeutsamen und messbaren Wirkung zu erforschen, mit denen das Leben älterer Menschen verbessert werden kann." Die Leserinnen und Leser werden ermutigt, die Website der WHO zu besuchen, den Aufruf zum Handeln zu lesen, der in der 2015 veröffentlichten Globalen Strategie und dem Aktionsplan für Altern und Gesundheit 2016 - 2030 dargelegt ist, und sich an der Diskussion zu beteiligen. Dieser strategische Ansatz, inklusive geeigneter wissenschaftlich gestützter Ernährungsinterventionen, sollte zur Nutzung in allen Ländern entwickelt und angepasst werden, unabhängig von ihrer wirtschaftlichen Entwicklungsstufe, um ein gesundes Altern während des gesamten Lebens zu unterstützen.