

Maria Pfeuffer

Gesund altern mit Milch

"Innovationsbörse" des Milchindustrieverbands, 14.11.2012, Fulda

Die WHO definiert: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Krankheiten bzw. Stoffwechselstörungen kann man anhand von Indikatorparametern erfassen. Auch körperliche Mobilität kann man anhand verschiedener Testverfahren beurteilen. Eine objektive Messung des Wohlbefindens ist nicht möglich.

Eine ausgewogene, gesundheitsfördernde Ernährung ist für Menschen jeden Alters relevant. Milch/-produkte sind dabei für jede Altersgruppe wertvolle Lebensmittel. Mit dem Alter sinkt jedoch der Energiebedarf. Die Energie-Referenzwerte der 65-jährigen und älteren Personen, Männern als auch Frauen, liegen um rund 20% niedriger als die der 25-51-jährigen. Die Zufuhrempfehlungen für Nährstoffe sinken jedoch nur in einigen Fällen, und da auch nur für Männer. Daher sind für diesen Lebensabschnitt Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte noch wichtiger als für jüngere Personen. Unter „Nährstoffdichte“ versteht man das Verhältnis von Nährstoff- zu Energiehalt (Kalorien) eines Lebensmittels. Milch und Milchprodukte bieten eine gute bis sehr gute Nährstoffdichte für eine ganze Reihe von Stoffen. Hervorzuheben sind insbesondere die wasserlöslichen Vitamine B2 und B12 sowie Calcium, Zink und Jod. Milch und Milchprodukte liefern ein äußerst hochwertiges Eiweiß. Milch/-produkte sind gut verdaulich, sie sind unkompliziert in der Zubereitung und Darreichung, und sie sind relativ preiswert.

Mit steigendem Alter verschlechtern sich Stoffwechselfunktionen. Dem Verlust von Knochenmasse und -struktur (und damit einem erhöhten Frakturrisiko) sowie der Sarkopenie, d.h. dem Verlust von Muskelmasse (Muskelprotein) gilt die besondere Aufmerksamkeit. Besonders bei multimorbiden geriatrischen Patienten besteht auch das Risiko einer Mangelernährung.

Calcium ist von zentraler Bedeutung für die Knochenmasse/-dichte. Eine regelmäßige, bedarfsangemessene Versorgung mit Calcium ist erforderlich, um bis zur dritten Lebensdekade die maximale Knochenmasse/-dichte aufzubauen und um sie in den folgenden Lebensdekaden zu erhalten. Auf Grund des hohen Calciumgehalts der Milch wird für dieses Lebensmittel eine protektive Rolle in der Prävention der Osteoporose bzw. von Hüftfrakturen vermutet. Für die Knochengesundheit (Knochenmasse, Architektur und Mechanik) ist neben Calcium aber auch die Versorgung mit (hochwertigem) Protein, Vitamin D, Kalium, Magnesium, Zink und wahrscheinlich weiteren Vitaminen von Bedeutung. Milch liefert Calcium als auch Protein, und dazu weitere wichtige Mikronährstoffe. Viele Interventionsstudien prüfen inzwischen (nur noch) die Wirkung von Calcium plus Vitamin D. Calcium plus Vitamin D zeigen positive Effekte auf Marker des Knochenstoffwechsels und auch auf das Knochenbruchrisiko. Studien zur Wirkung von Milch wurden weniger häufig durchgeführt. Eine aktuelle Meta-Analyse, die 6 Kohortenstudien einschließt, kommt zum Schluss dass es keine signifikante Beziehung zwischen Milchverzehr und Hüftfrakturen gibt.

Nur relativ wenige Studien befass(t)en sich mit der Wirkung von Milch bzw. Milchinhaltstoffen auf den Muskelstoffwechsel des älteren Menschen. Wichtig ist der Verzehr von Protein mit einem hohen Anteil von essentiellen Aminosäuren (EAA). Das schnell resorbierbare Molkenprotein ist im Modellexperiment wirksamer als das langsam(er) resorbierbare Casein. Molkenprotein stimuliert die Proteinsynthese auch stärker als eine entsprechende Mischung essentieller Aminosäuren. Möglicherweise entstehen bei der Verdauung regulatorische Peptide, oder regulatorische Signale werden über GIP-Freisetzung im Darm vermittelt. Krafttraining fördert per se den Muskelaufbau, und verbessert auch die Wirkung des verzehrten Proteins.

Entgegen vielen Vermutungen gibt es einen Trend für ein verringertes Risiko für das Metabolische Syndrom (MetSy) bei erhöhtem Verzehr von Milch/-produkten. Zu den Störungen des MetSy gehören Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Bluthochdruck.

Leider gehen der Verzehr von Milch/-mischgetränken und damit der Verzehr von Milch und Milchprodukten insgesamt mit steigendem Alter zurück. Laut der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II, 2008) sinkt in Deutschland der Verzehr von Milch/-erzeugnissen und Käse von 277 bzw. 233 im Alter von 25-34 Jahren auf 210 bzw. 223 g/Tag bei über 65-jährigen Männern bzw. Frauen.