

Milch, Joghurt und Käse gegen Stürze und Knochenbrüche bei Senior:innen?

Wissenschaftler:innen zweier australischer Universitäten überprüften, ob und inwieweit mit der Zufuhr von 1300 mg Kalzium und 1,1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag das Risiko von Stürzen bei Senior:innen verringert werden könne. Nach der Intervention ergaben sich eine um 11% signifikant geminderte Sturzwahrscheinlichkeit und in Folge ein um 33% gesenktes Risiko für Frakturen. Die Zahl typischer Hüftfrakturen war um 46% gesenkt.

Wissenschaftler:innen zweier australischer Universitäten überprüften, ob und inwieweit mit der Zufuhr von 1300 mg Kalzium und 1,1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag das Risiko von Stürzen bei Senior:innen verringert werden könne. Nach der Intervention ergaben sich eine um 11% signifikant geminderte Sturzwahrscheinlichkeit und in Folge ein um 33% gesenktes Risiko für Frakturen. Die Zahl typischer Hüftfrakturen war um 46% gesenkt.

Eine aktuelle, gut kontrollierte Studie bestätigt eindrucksvoll, wie präventiv vermehrter Konsum von Milch und Milchprodukten wirkt: Wissenschaftler:innen der Universitäten von Melbourne und Sydney (Australien) überprüften, ob und inwieweit mit der empfohlenen Zufuhr von 1300 mg Kalzium pro Tag und 1,1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag das Risiko von Stürzen bei Senior:innen verringert werden könne. Dazu rekrutierten sie im Grossraum Melbourne und in der Region Victoria (Australien) an 60 stationären Altenpflegeeinrichtungen insgesamt 7195 ältere Erwachsene, die zwar reichlich mit Vitamin D versorgt waren, aber in Bezug auf die Protein- und Kalziumzufuhr unter den empfohlenen Werten lagen.



Davon wurden 30 Einrichtungen zufällig ausgewählt, deren Bewohner:innen mit zusätzlich Milch, Joghurt und Käse so versorgt wurden, dass ihre Kalzium- und Proteinzufuhr den Empfehlungen entsprach. So kamen sie durchschnittlich auf 1142 Milligramm Kalzium pro Tag und 69 Gramm Protein pro Tag (1,1 g Protein/kg Körpergewicht). Die 30 Kontrolleinrichtungen behielten ihre üblichen Tagesrationen bei und kamen damit auf durchschnittlich 700 Milligramm Kalzium pro Tag sowie 58 Gramm Protein pro Tag (0,9 g/kg Körpergewicht).

Nach einer durchschnittlichen Interventionsdauer von 13 Monaten ergaben sich eine um 11% signifikant geminderte Sturzwahrscheinlichkeit und in Folge ein um 33% gesenktes Risiko für Frakturen. Die typischen Hüftfrakturen waren um 46% zurückgegangen. Statistisch sicherbare präventive Effekte fand man bereits nach 3 Monaten bezüglich Stürzen und nach 5 Monaten für Hüftfrakturen. Auf die Sterblichkeit fand sich kein Einfluss.

Fazit

Die Autor:innen kamen zum Schluss, dass eine bessere Kalzium- und Proteinzufuhr mittels vermehrtem Konsum von Milchprodukten eine einfache Massnahme ist, die das Risiko für die so häufig vorkommenden Stürze und Frakturen bei Bewohner:innen von Altenheimen deutlich mindern kann.

Literatur

Iuliano S, Poon S, Robbins J, et al. Effect of dietary sources of calcium and protein on hip fractures and falls in older adults in residential care: cluster randomized controlled trial. *BMJ* 2021

Autorin

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Ernährungsfachleute Februar 2022