



universität  
wien

# MASTERARBEIT/ MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit/ Titel of the Master's Thesis

„Bewertung und Beobachtung der Veränderung der  
Ernährungsqualität älterer Personen im Rahmen der  
NutriAging Protein-Studie “

verfasst von/ submitted by

Bianca Wolf, BSc

angestrebter akademischer Grad/ in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
Master of Science (MSc)

Wien, 2019 / Vienna, 2019

Studienkennzahl lt. Studienblatt/  
degree program code as it appears on  
the student record sheet:

UA 066 838

Studienrichtung lt. Studienblatt/  
degree program as it appears on the  
student record sheet:

Masterstudium  
Ernährungswissenschaften

Betreut von/ Spervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl-Heinz Wagner

Mitbetreut von/ Co-Supervisor:

## 1 Einleitung

Die Weltbevölkerung altert: beinahe jedes Land verzeichnet einen Zuwachs in der Anzahl, als auch im Anteil, an alten Personen in deren Bevölkerung. Einem aktuellen Bericht der Vereinten Nationen zufolge sind bereits 25% der europäischen Bevölkerung älter als sechzig Jahre und es wird vorhergesagt, dass dieser Anteil bis zum Jahr 2050 auf 35% ansteigen wird (1). Dies spiegelt sich auch im aktuellen Österreichischen Gesundheitsbericht wieder. Demnach waren im Jahr 2014 rund 24% der österreichischen Bevölkerung älter als sechzig Jahre (2). Mit dem Alter steigt die Rate an nicht-übertragbaren und chronischen Erkrankungen (NCDs), insbesondere Herzkreislauf-Erkrankungen, Krebs, chronische Atemwegserkrankungen und Diabetes und damit auch die Belastung des Gesundheitssystems, welches für die Kosten der Diagnose, Therapie und Betreuung aufkommen muss (3). Diese Veränderung bedarf eines besonderen Fokus auf präventive und lebensstilbezogene Maßnahmen um eine steigende Rate an NCDs vorzubeugen, in Gesundheit gelebte Lebensjahre zu erhöhen und eine Entlastung der Gesundheitssysteme zu ermöglichen. Ein ungünstiges Ernährungsverhalten und zu wenig körperliche Bewegung werden als wesentliche Ursachen für die hohen Raten an NCDs angesehen. Damit wären diese zwei Faktoren von Bedeutung bei der Entwicklung von Interventionen im Bereich „Healthy Aging“.

In den letzten Jahren wurde immer häufiger zum Thema „Healthy Aging“ (HA) oder „Active Aging“ geforscht. Eine gemeingültige Definition für HA gibt es noch nicht, allerdings sei damit im Grunde das gesunde Altern gemeint, mit der Vorstellung einer langen Lebenserwartung, mit möglichst geringer Zeit in Krankheit, Gebrechlichkeit und Pflege (4). Die Weltgesundheitsorganisation definierte Healthy Aging in ihrem Report zum Thema „Altern und Gesundheit“ folgendermaßen: ‚[...] *the process of developing and maintaining the functional ability that enables wellbeing in older age.*‘ (3).

In einer Studie von Sowa et al. wurde der Zusammenhang zwischen gesundem Altern und drei Gruppen von Faktoren (gesunder Lebensstil, psychosoziale Faktoren und soziodemografischen Faktoren) beobachtet. Die Ergebnisse zeigten, dass eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Betätigung maßgebliche Determinanten in der Prävention von NCDs, Gebrechlichkeit und Sarkopenie sind und demnach eine entscheidende Rolle für gesundes Altern spielen (5).

Um den Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit zu untersuchen wurde meist der Effekt einzelner Nährstoffe oder Lebensmittel beobachtet. Ernährung ist jedoch äußerst komplex und bedarf das Zusammenspiel aller Komponenten zu berücksichtigen. Demnach wurden verschiedene Indices und Scores, welche die Ernährung als Ganzes betrachten, zur Bewertung der Ernährungsqualität entwickelt. Damit konnte nicht nur das Ernährungsverhalten einzelner Personen, sondern von einer Gruppe oder gar einer ganzen Bevölkerung bestimmt werden. Der Einsatz von Ernährungsindizes findet heutzutage einen vielfältigen Einsatz in der Forschung. Beispielsweise werden diese genutzt um die Übereinstimmung der Ernährung mit den nationalen Ernährungsempfehlungen zu erforschen, oder es wird die Ernährung von Personen nach soziodemografischen Faktoren verglichen (6, 7). Trotz zahlreicher Einsatzmöglichkeiten und der Eignung dieser Methode die Qualität der Ernährung schnell und einfach bestimmen zu können, liegen aktuell noch keine Daten zur Ernährungsqualität der älteren Bevölkerung in Österreich vor, welche mittels eines Ernährungsindex erhoben wurde.

Mit dem Wissen, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Erwachsenen- und Pensionsalter eine wichtige Rolle für die Reduktion zahlreicher Erkrankungsrisiken spielen und die Entstehung, als auch den Verlauf von ernährungsmitbedingten Erkrankungen verhindern, beziehungsweise mildern können ist es von großer Bedeutung die Ernährungsqualität der älteren Bevölkerung in Österreich zu kennen und dementsprechend Ernährungsstrategien zu entwickeln um gesundes Altern zu fördern.

## 2 Ziel der Arbeit

Im Rahmen dieser Arbeit soll die Ernährungsqualität von über 65-jährigen StudienteilnehmerInnen der NutriAging – Proteinstudie mithilfe des Healthy Eating Index – EPIC (HEI-EPIC) ermittelt und folgende Fragestellungen beantwortet werden:

- 1) Wie sieht die Ernährungsqualität der StudienteilnehmerInnen zu Beginn der NutriAging – Proteinstudie aus?
- 2) Wie verändert sich die Ernährungsqualität der StudienteilnehmerInnen im Verlauf der NutriAging – Proteinstudie?
- 3) Unterscheidet sich die Ernährungsqualität zwischen den Geschlechtern?
- 4) Unterscheidet sich die Ernährungsqualität zwischen den Interventionsgruppen?
- 5) Unterscheiden sich die nach aid und öge-Mengenvorschlägen berechneten HEI-EPIC-Gesamtscores untereinander?
- 6) Lassen sich diese Ergebnisse mit den Aussagen über die Ernährungsqualität der älteren Studienpopulation aus der EPIC Potsdam Studie vergleichen?
- 7) Gibt es Ähnlichkeiten zu den Ergebnissen des Österreichischen Ernährungsberichtes 2012, welcher als letzter den Ernährungszustand der älteren Bevölkerung untersuchte?

Die gewonnenen Ergebnisse sollen einen Aufschluss zur aktuellen Ernährungssituation der älteren Bevölkerung in Österreich bieten und mögliche Veränderungen der Ernährungsqualität älterer Personen durch eine erhöhte Proteinaufnahme aufzeigen.

Die Arbeit wurde im Rahmen der Nutriaging Studie durchgeführt, welche als EU-Projekt von INTERREG SK-AT gefördert wurde.