



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Einfluss einer Ernährungs- und Bewegungsintervention
auf die Mineralstoff-Aufnahme von Senioren in
Österreich“

verfasst von / submitted by

Christiane Theresa Schinnerl, BSc

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

Wien, 2020 / Vienna 2020

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

A 066 838

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

Masterstudium Ernährungswissenschaften

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Karl-Heinz Wagner

Anmerkung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Masterarbeit nur die männliche Form verwendet. An dieser Stelle wird daher darauf hingewiesen, dass geschlechtsspezifische Formulierungen sich sowohl auf Frauen als auch auf Männer in gleicher Weise beziehen.

Da sich die NutriAging-Studie nicht nur mit meinem Thema der Masterarbeit auseinandersetzt, kann es in Text und Inhalt zu Überschneidungen mit den Arbeiten meiner Kolleginnen Daniela Gruber BBS, Derya Kilinc BSc, Dimana Mitova BSc und Daniela Astrid Fichtinger BSc kommen.

Zur vorliegenden Arbeit wurde ein Antrag an die Ethikkommission der Universität Wien gestellt, der genehmigt wurde.

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

1 Einleitung und Fragestellung

„Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“[Ludwig Böhme]

Dank des ständig wachsenden Fortschritts in Medizin, Wissenschaft und Technik hat meine Generation eine durchaus höhere Lebenserwartung als unsere Großeltern zuvor. Dennoch werden auch wir einmal zur sogenannten Generation 60+ gehören und das bedeutet nicht zugleich, dass wir ohne Einschränkungen leben werden. Im hohen Alter braucht der Körper eine genauso ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung wie in jungen Jahren und es muss mit zunehmendem Alter nicht auf köstliche Mahlzeiten und Bewegung verzichtet werden.

Mit dem Prozess des Alterns gehen verschiedene physiologische Veränderungen des Körpers in Folge einer Mangelernährung einher. Aus diesem Grund ist es besonders für ältere Menschen wichtig, einen gesunden Lebensstil zu führen. Hierbei dürfen vor allem eine bedarfsgerechte und vielseitige Ernährung und zugleich altersgerechte Bewegungsformen nicht fehlen, um somit die Gesundheitssituation und die Lebensqualität von Senioren solange wie möglich zu erhalten.

Im Rahmen der NutriAging-Studie, mit besonderem Augenmerk auf den Vitamin-D-Status, erhob das Department für Ernährungswissenschaften und die FP Active Ageing, gemeinsam mit seinen Partnern Daten von insgesamt 100 älteren mobilen Personen. Das Ziel der Studie ist es den Einfluss eines progressiven Krafttrainings in Kombination mit einer Vitamin-D- sowie Calciumsupplementation auf körperliche Leistungsfähigkeit und Ernährungsgewohnheiten von Senioren zu untersuchen. Als Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Studie war ein Alter von mindestens 65 bis maximal 85 Jahren und ein möglichst geringer Status an Vitamin D im Blut. Zusätzlich galt es keine zusätzliche Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten im Verlauf des Studienzeitraumes vorzunehmen.

Mittels eines Anamnese-Fragebogens und einem 24h-Recall konnte ein Gesamteindruck über die Ernährung, das heißt die Aufnahme an Makro- und Mikronährstoffen, gewonnen werden. Diese Arbeit widmet sich im Detail der Evaluierung der Mineralstoffaufnahme von Senioren in Österreich und stellt nur einen Teil der gesamten Studie dar.