
Ärzte Zeitung, 30.08.2004

Jeder Zweite über 50 Jahre hat erhöhte Homocystein-Spiegel

Schätzung vom Institut für Ernährungswissenschaft Bonn / Vitamin-B-Defizit bei Alten

BERLIN (grue). Homocystein gilt als kardiovaskulärer Risikofaktor. Mehr als die Hälfte der über 50jährigen hat zuviel davon im Blut. So hoch schätzt Professor Klaus Pietrzik vom Institut für Ernährungswissenschaft der Uni Bonn die Zahl der Bundesbürger mit zumindest mäßig erhöhtem Homocystein-Spiegel.

Wie Pietrzik bei einer Veranstaltung von Medice in Berlin berichtet hat, wird der Homocysteinstoffwechsel im wesentlichen durch die B-Vitamine Folsäure, Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂ reguliert. Homocystein hat einen direkt zelltoxischen Einfluß und verändert das Gerinnungsverhalten. Bereits mäßig erhöht gilt es als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten. "Mit jeder Steigerung der Nüchtern-Homocystein-Serumwerte um fünf Mikromol erhöht sich das Risiko um den Faktor 1,7", sagte Pietrzik. In Studien sei belegt worden, daß durch gezielte Zufuhr von Vitamin B und Folsäure der Wert in den Normbereich von unter zehn Mikromol pro Liter gesenkt werden kann.

Untersuchungen der Bonner Arbeitsgruppe lassen vermuten, daß viele ältere Menschen ein Vitamin- B-Defizit haben. So wurden bei 126 von 180 Altenheimbewohnern erhöhte Homocysteinwerte gefunden, die zu 40 Prozent auf einen Vitamin- B₁₂-Mangel zurückgingen. Als Ursache dafür kommt eine Gastritis infrage. "Mindestens ein Drittel der Älteren über 60 Jahre haben eine Gastritis und können nicht genug Vitamin B₁₂ aus der Nahrung aufnehmen", erläuterte Pietrzik.

Er empfehle Senioren deshalb, zusätzlich Vitamin- B-haltige Präparate einzunehmen, etwa Medyn® mit Folsäure und den Vitaminen B₆ und B₁₂. "Aktuelle Daten aus den USA bestätigen vor allem die präventive Wirkung der Folsäure." Dort sei die Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen wegen der seit 1998 praktizierten Zwangsanreicherung von Grundnahrungsmitteln mit

Folsäure bereits zurückgegangen.

Copyright © 1997-2005 by Ärzte Zeitung
