

# IABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

## Was muss ich tun?

Das Blut wird in einem speziellen Kapillarblutssystem aufgefangen. Bevor Sie mit der Blutentnahme mit TAP Blood Collection® Device beginnen, lesen Sie bitte die Anleitung, die dem Testkit beiliegt, genau durch. Personen mit Blutungsneigung oder mit blutverdünnender Behandlung sollten ihren Arzt vor Durchführung des Tests fragen.

Mit unserem Testkit kann der Test sogar bequem zu Hause durchgeführt werden.

Nach etwa einer Woche erhalten Sie von uns einen ausführlichen Bericht zu Ihren persönlichen Messwerten und einer Empfehlung für eine individuell abgestimmte Mikronährstoffmischung.



Lassen Sie sich beraten – wir sind gerne für Sie da:

IABC AG, Esslenstrasse 3, 8280 Kreuzlingen, Schweiz  
Tel. +41 (0) 71 666 83 80, Fax +41 (0) 71 666 83 81  
info@iabc.ch, www.iabc.ch

# IABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

## Fit älter werden



## Sicherstellung der Nährstoffversorgung im Alter

Anhand des Lebensmittelverzehr im Alter ist es eine Herausforderung, die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sicherzustellen.

Durch verschiedene Faktoren wie Lebensmittelauswahl, altersbedingte körperliche Veränderungen wie Schluckbeschwerden, Zahnprobleme, verlangsamte Verdauungstätigkeit etc. ist die Mikronährstoffzufuhr und Aufnahme oft nicht ausreichend. Es kann zu einer Mangelernährung kommen.

Ältere Menschen brauchen eine deutlich geringere Kalorienzufuhr, jedoch ist der Bedarf an Mikronährstoffen gleichbleibend oder sogar höher.

Vitamin D, Vitamin E, B-Carotinoide und Selen können eine massgebliche Rolle bei der Entstehung der Altersgebrechlichkeit spielen\*.

Vitaminmangel im Alter wird in Zusammenhang mit verminderter körperlicher und geistiger Funktionsfähigkeit und dadurch erhöhter Sturzgefahr gebracht.

\* Forschungsinitiative Frailomic, DIfE-Forscherin Dr. Daniela Weber, Journal of Cachexia, Deutsches Institut für Ernährungsforschung, Potsdam-Rehbrücke (DIfE), 2019.

## Welche Mängel können auftreten?

### Vitamin D3

Vitamin D3 (Cholecalciferol) ist streng genommen kein Vitamin, sondern die Vorstufe eines Hormons, das in der Haut durch ultraviolettes Licht gebildet wird. Zu rund 80 Prozent entwickelt es sich durch die Einwirkung von UV-B-Strahlen aus dem Sonnenlicht. Es ist entscheidend für den Calcium-Spiegel und unterstützt die Aufspaltung und Aufnahme von Eiweiss, was den Muskelaufbau begünstigt. Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Vitamin D3 gibt es nur wenige, der Bedarf kann deshalb nicht ausschließlich über die Nahrung gedeckt werden.

### Vitamin E

Vitamin E gehört zu den essentiellen fettlöslichen Vitaminen. Das Vitamin ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt, unter anderem an Eiweiss-Synthese und Eiweiss-Aufbau. Energiegewinnung und Leistungssteigerung wird durch die Eiweiss-Synthese und den Eiweiss-Aufbau sichergestellt und dies wirkt sich positiv auf die Muskelmasse aus. Erhält der Körper nicht ausreichend Vitamin E, stellen sich verschiedene Mangelerscheinungen ein.

### Selen

Selen kann Alterungsprozesse verlangsamen. Typische Symptome von Selenmangel sind Nagel- und Hautveränderungen, Schwäche von Muskeln und Herz, Gelenkbeschwerden, grauer Star.