

Ungesunde Lebensweise im Alter begünstigt Behinderung

k -- Artaud F, Dugravot A, Sabia S, et al: Unhealthy behaviours and disability in older adults: Three-City Dijon Cohort Study. BMJ 2013 (23. Juli); 347: f4240

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Markus Häusermann

Um Zusammenhänge zwischen ungesunder Lebensweise und Behinderung im Alter aufzuzeigen, wurden 3'982 mindestens 65-jährige, nicht behinderte Männer und Frauen von Dijon, Bordeaux und Montpellier bis zu zwölf Jahren (durchschnittlich 6,8 Jahre) beobachtet. Sie waren aufgrund von Wählerregistern bestimmt worden. Bei Studienbeginn wurden sie über die vier Bereiche körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen und Alkoholkonsum und nach zwei, vier, sieben, neun und elf Jahren über Behinderungen befragt. Beurteilt wurden drei funktionelle Domänen: «basale» Aktivitäten des täglichen Lebens (=ADL: «activities of daily life») wie Baden, Ankleiden, Toilettengang, Transfers und Essen, «instrumentelle» ADL wie Telefonieren, Medikamenten- und Geldverwaltung, Verkehrsmittel, Einkaufen, Kochen, Waschen und Mobilität (einschliesslich Reinigung von Böden und Fenstern). Gleichzeitig wurden Kreislauferkrankungen, Diabetes, Krebs, Arthrosen, Seh- und Hörbehinderung, Stürze und Frakturen erfasst.

Von den 3'844 Personen mit vollständigen Daten entwickelten 1'236 eine Behinderung und 992 verstarben im selben Zeitraum. Geringe oder mittelmässige körperliche Aktivität, Konsum von Früchten oder Gemüse weniger als einmal täglich und Rauchen (oder weniger als 15 Jahre zurückliegender Rauchstopp) waren signifikant und voneinander unabhängig mit der Entwicklung einer Behinderung assoziiert. Einzig zwischen Alkoholkonsum und neu auftretender Behinderung fand man keinen eindeutigen Zusammenhang. Das Risiko, eine Behinderung zu entwickeln, nahm mit der Anzahl der Bereiche ungesunder Lebensweise zu. Für Personen mit ungesundem Verhalten in drei Bereichen war das Risiko einer Behinderung im Vergleich mit gesund lebenden 2,5-mal höher (95% CI 1,86 – 3,43). Ein Ausschluss derjenigen Personen, die eine Behinderung in den ersten vier Beobachtungsjahren entwickelten, führte zu vergleichbaren Ergebnissen, was einen sog. «reverse causation bias» oder «reverse causality» unwahrscheinlich macht (z.B. eingeschränkte körperliche Aktivität infolge Krankheit oder Behinderung). Der Zusammenhang zwischen Lebensweise und Behinderung wurde nur in rund 30% durch den BMI, kognitive Fähigkeiten, depressive Symptome, Trauma oder chronische Krankheiten erklärt. Die Studienverantwortlichen folgern, dass fehlende körperliche Aktivität, ungesunde Ernährung und Rauchen im Alter die Entwicklung von funktioneller Behinderung und Abhängigkeit begünstigen.

Die vorliegende aufwändig gemachte und statistisch sehr sauber ausgewertete Studie liefert einen weiteren Beweis für das, was wir intuitiv schon wissen, nämlich dass eine gesunde Lebensweise im Alter vor Behinderung und Pflegebedürftigkeit schützen kann. Besonders klar wird beim Studium der Arbeit, dass körperliche Aktivität dosisabhängig vor Behinderung

schützt. Hier haben wir Ärztinnen und Ärzte, aber auch die Gesundheitspolitiker, eine dankbare Präventionsaufgabe.

Zusammengefasst und kommentiert von Markus Häusermann