

## Mit starkem Körper gut altern: Proteine und Krafttraining entscheidend!

Muskelabbau im Alter: Erfahren Sie, wie Proteine und Krafttraining Senioren helfen, vital zu bleiben. Tipps zur Ernährung und Krafttraining.



**nicht angegeben, Deutschland** - Mit dem Älterwerden sinkt die Muskelmasse unserer Körper erheblich. Studien zeigen, dass diese bis zum 70. Lebensjahr um bis zu 50 % abnehmen kann. Muskelverlust ist eng verknüpft mit einer erhöhten Sturzgefahr, reduzierter Mobilität und einer allgemeinen Gebrechlichkeit. Diese Veränderungen sind nicht nur ein Zeichen des Alters, sondern auch das Resultat einer unzureichenden Proteinaufnahme und mangelnden körperlichen Aktivität. Um diesen negativen Entwicklungen entgegenzuwirken, sind sowohl eine angemessene Ernährung als auch regelmäßiges Krafttraining entscheidend, wie **OTS** berichtet.

Eine adäquate tägliche Proteinzufuhr für ältere Erwachsene liegt

zwischen 1,0 und 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. In speziellen Fällen, wie etwa bei akuten oder chronischen Erkrankungen, kann dieser Bedarf sogar auf bis zu 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht ansteigen. Für jüngere Erwachsene genügt eine Zufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Ein weiteres wichtiges Element ist die Verteilung der Proteinzufuhr über den Tag: 25 bis 30 Gramm hochwertiges Protein pro Hauptmahlzeit sind optimal für die Muskelproteinsynthese. Auch **Verbraucherzentrale** hebt hervor, dass eine Kombination aus pflanzlichen und tierischen Proteinen am vorteilhaftesten ist und die Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte hochwertig sein sollten.

## **Empfohlene Praktiken für Senioren**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass Senioren mindestens an zwei Tagen pro Woche Krafttraining durchführen sollten, um Muskelmasse und -kraft aktiv zu erhalten. Diese körperliche Aktivität ist besonders wichtig, um einer Kombination von Muskelschwäche und Adipositas, die als sarkopene Adipositas bekannt ist, vorzubeugen. Um diese Kombination zu vermeiden, sollte eine Gewichtsreduktion nicht ohne Begleitmaßnahmen wie Krafttraining und eine proteinreiche Ernährung erfolgen.

Besonders älteren Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen kann es schwerfallen, den benötigten Proteinbedarf allein durch die Ernährung zu decken. In solchen Fällen könnten eiweißreiche Trinknahrungen oder andere Nahrungsergänzungsmittel notwendig sein. Vor der Einnahme langfristig erhöhter Proteinzufuhr wird eine Rücksprache mit einem Arzt empfohlen, insbesondere bei bestehenden Nierenfunktionsstörungen. Die hohe Aufnahme von Proteinen könnte die Nieren belasten, was weitere gesundheitliche Probleme nach sich ziehen kann, wie **Pro-Aging-Welt** informiert.

Die Integration von Proteinen in die Ernährung für Senioren sollte also sorgfältig abgestimmt werden. Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung bleibt der Schlüssel zu einem gesunden und aktiven Lebensstil im Alter. Flüssige Proteinquellen wie fettarme Milch oder Kakao fördern die schnellere Aufnahme von Eiweißen, während Kombinationen aus Soja-, Milch- und Weizenprotein ebenfalls vorteilhaft sind.

Details	
<b>Ort</b>	nicht angegeben, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.ots.at">www.ots.at</a></li><li>• <a href="http://www.verbraucherzentrale.de">www.verbraucherzentrale.de</a></li><li>• <a href="http://pro-aging-welt.de">pro-aging-welt.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**