

GESUNDES ALTERN - NICHT OHNE PROTEIN UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Proteinmangel ist unter der älteren Bevölkerung Europas ein ernsthaftes Problem. Nach Angaben der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit benötigen ältere Menschen 0,83 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Über ein Viertel der SeniorInnen erreicht diesen Wert nicht. Mangelhafte Proteinzufuhr kann den Verlust der Muskelmasse und Muskelkraft beschleunigen und sich negativ auf das Immunsystem auswirken. In Kombination mit unzureichender körperlicher Aktivität ist Proteinmangel mit einem deutlichen Risiko für Mobilitätseinschränkungen verbunden. Zu einem gesunden Altern gehören darum sowohl eine ausreichende Proteinzufuhr als auch körperliche Aktivität.

Welche Lebensmittel enthalten Protein?

10 Gramm Protein sind enthalten in:

Gemüse und pflanzlichen Produkten

2 Handvoll Nüsse
16 Esslöffel Haferbrei
400g gekochter Reis
250g gekochte Pasta
125g gekochte Linsen
3 Scheiben Brot
1,5 Scheiben gekochter Tofu

Fisch

50g Räucherlachs
4 Ölsardinen
45g gebratener Forelle

Käse

Eine halbe Schale Hüttenkäse
2 Scheiben Mozzarella
1,5 Scheiben Gouda

Fleisch

33g gekochtes Rindfleisch
33g gekochte Leber
33g gekochte Hähnchenbrust
3 Scheiben Schinken
2 Scheiben Roastbeef
4 Scheiben Hähnchenbrust

Sonstiges

2 Eier
1,5 Gläser Milch
1,5 Schalen Joghurt

Testen Sie Ihre älteren PatientInnen mit dem „Protein Screener“

Der „Protein Screener“ (www.proteinscreener.nl) wurde entwickelt, um bei älteren Menschen ein hohes Risiko für eine unzureichende Proteinzufuhr zu erkennen. Das Ausfüllen des entsprechenden Tests dauert nur wenige Minuten. Er ist derzeit in den Sprachen Englisch, Niederländisch und Finnisch verfügbar und wird in weitere Sprachen übersetzt.

Wie viel Protein sollten Sie Ihren älteren PatientInnen empfehlen?

Nach Angaben der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit benötigen ältere Menschen 0,83 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich*. Bei PROMISS haben wir untersucht, ob sich eine Proteinzufuhr von mehr als 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht positiv auf die Körperfunktionen von älteren Menschen auswirkt. Auf Basis dieser Untersuchungen empfehlen wir einen täglichen Konsum von mindestens 1,0 Gramm Protein pro Kilogramm angepasstem** Körpergewicht. SeniorInnen sollte dazu geraten werden, mindestens 30 Gramm Protein in einer einzelnen Mahlzeit täglich oder, besser noch, in zwei Mahlzeiten täglich zu verzehren, um die körpereigene Synthese von Eiweiß optimal zu fördern.

$$\begin{array}{c} \text{1g} \\ \text{1g} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{60kg} \\ \text{60kg} \end{array} = \begin{array}{c} \text{60g} \\ \text{60g} \end{array}$$

* die nationalen Richtlinien sind unterschiedlich. In den DACH-Ländern (Deutschland, Österreich, Schweiz) liegen sie bei 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht täglich, in Skandinavien bei 1,2 Gramm.

** * das angepasste Körpergewicht ist das Gewicht, bei dem eine Person innerhalb des normalen BMI-Wertes von 22-27kg/m² liegt.

So können Sie älteren Menschen helfen, ihren Proteinkonsum zu erhöhen:

- + Testen Sie sie mit dem „Protein Screener“ (www.proteinscreener.nl) und empfehlen Sie eine Ernährungsberatung, wenn der Test ein hohes Risiko für Proteinmangel anzeigt.
- + Ermutigen Sie zum regelmäßigen Überprüfen des eigenen Proteinkonsums, zum Beispiel mit Hilfe eines (digitalen) Tagebuchs und stellen Sie dazu eine Liste mit dem Proteingehalt verschiedener Lebensmittel zur Verfügung.
- + Machen Sie älteren Menschen deutlich, dass eine einzelne proteinhaltige Mahlzeit pro Tag nicht ausreicht.
- + Empfehlen Sie, den Proteinkonsum schrittweise zu erhöhen und raten Sie zu Produkten mit hoher Proteindichte wie Proteingetränke, bei denen kein Völlegefühl auftritt.
- + Empfehlen Sie SeniorInnen ein Kochbuch mit proteinreichen Rezepten. Den meisten fällt es schwer, vertraute Rezepte so anzupassen, dass der Proteinkonsum steigt.
- + Raten Sie zu Lebensmitteln, die mit Proteinen angereichert sind, wie Getränke, Suppen oder Riegel, um bei Appetitmangel oder einer vegetarischen Ernährung den Proteinkonsum zu erhöhen.
- + Wenn Sie unbekannte, mit Protein angereicherte Nahrungsmittel wie Proteinpulver empfehlen, sollten Sie dazu auch entsprechende Verwendungstipps innerhalb der normalen Ernährung geben (z.B. das Einrühren in Milchprodukten oder Desserts).

Praktische Hilfsmittel wie eine Tabelle mit dem Proteingehalt proteinreicher Rezepte können Sie in mehreren Sprachen bei www.promiss-vu.eu herunterladen.

Proteine und Nachhaltigkeit

Pflanzliches Protein ist nachhaltiger als tierisches Protein. Dabei zeigen beide Proteinarten ähnliche klinische Effekte bei älteren Menschen. Wenn Sie SeniorInnen Ratschläge zum Proteinkonsum geben, sollten Sie beachten, dass:

- Ältere Menschen tierische Proteinquellen wie Geflügel, Fisch oder Rindfleisch traditionell gegenüber nachhaltigeren Proteinquellen wie pflanzenbasierten Fleischersatzprodukten bevorzugen;
- Ältere Menschen oft den Verzehr von Fisch mögen und positiv bewerten; Fisch kann im Sinne einer nachhaltigen Ernährung befürwortet werden, wenn sich der Verzehr auf einmal pro Woche beschränkt.
- Eine komplett vegane oder vegetarische Ernährung kaum akzeptiert wird;
- Gesundheit, Nachhaltigkeit, Vertrautheit und das Wissen um die Auswirkungen auf die Umwelt eine Rolle beim Verzehr von mit Protein angereicherten Produkten spielen.

So können Sie älteren Menschen helfen, ihren Proteinkonsum auf nachhaltige Weise zu erhöhen:

- + Ermutigen Sie sie zum Konsum pflanzlicher Proteine, zum Beispiel in Form von Hülsenfrüchten und Linsen, Vollkorn- und Sojaprodukten, Nüssen und Samen.
- + Versichern Sie SeniorInnen, dass eine komplett vegane oder vegetarische Ernährung nicht nötig ist.
- + Empfehlen Sie eine Reduzierung des Konsums von Rindfleisch, Lamm und verarbeitetem Fleisch (wie gekochtem Schinken, Wurst und Salami).
- + Raten Sie zu Hühner- oder Schweinefleisch, wenn es Fleisch soll.
- + Fisch ist eine gute Proteinquelle, doch raten Sie dazu, nur einmal pro Woche Fisch zu essen und dann Fisch aus zertifizierter nachhaltiger Zucht zu wählen.

Mehr Bewegung bedeutet mehr Lebensqualität

Während ein höherer körperlicher Aktivitätslevel positive Effekte für die Gesundheit, für die Mobilität und den Funktionsstatus im Alter bewirkt, leben die meisten älteren Menschen ein inaktives, bewegungsarmes Leben. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Funktionalität des Gehirns aus und reduziert die Gefahr der Gebrechlichkeit. Ältere Erwachsene sollten darum zu mehr körperlicher Aktivität ermutigt werden und die im Sitzen verbrachte Zeit reduzieren. Dies kann die Lebensqualität verbessern.

So können Sie älteren Menschen helfen, körperlich aktiver zu werden:

- + Ermutigen Sie SeniorInnen körperlich so aktiv zu bleiben oder werden, wie es ihr Zustand erlaubt.  Machen Sie deutlich, dass wenig Bewegung noch immer besser ist als gar keine Bewegung!
- + Motivieren Sie dazu, die im Sitzen verbrachte Zeit immer wieder zu unterbrechen.
- + Ermutigen Sie ältere Menschen zu wöchentlich mindestens 150 Minuten körperlicher Aktivität, die mit intensiverer Atmung und leichter Schweißbildung verbunden ist, z.B. fünfmal pro Woche 30 Minuten lang zügig spazieren gehen.
- + Empfehlen Sie ihnen Gleichgewichtstraining als tägliche Routine in den Alltag zu integrieren und zwei- oder mehrmals pro Woche ein Krafttraining zu absolvieren.
- + Helfen Sie SeniorInnen, zusätzliche körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Dies kann zum Beispiel mehrmaliges Aufstehen von einem Stuhl mindestens fünfmal täglich sein, idealerweise, ohne dabei die Arme zu benutzen.
- + Verwenden Sie Poster oder Bildmaterial, um die Bedeutung von körperlicher Aktivität zu veranschaulichen und mögliche Übungen vorzustellen. Einige Poster können Sie beispielhaft bei www.promiss-vu.eu herunterladen.

PROMISS

PROMISS PROMISS nutzt umfangreiche Datenbanken zur Erforschung der Zusammenhänge zwischen Nahrungsmittelkonsum, Lebensmitteleigenschaften, körperlicher Aktivität, Mund- und Darmbakterien und Appetitmangel, Mangelernährung und schlechtem Gesundheitszustand bei SeniorInnen. Dabei wurden Vorlieben und Einstellungen von älteren Menschen gegenüber Ernährung und körperlicher Aktivität analysiert. Auf Grundlage dieser Studien hat **PROMISS** diese optimierten, nachhaltigen und faktenbasierte Strategien zur Ernährung und körperlichen Aktivität entwickelt, die im Rahmen einer Langzeitstudie auf ihre Wirkung und Kosteneffizienz kontrolliert wurden.



Weitere Informationen zum **PROMISS**-Projekt, wissenschaftliche Artikel und praktische Hilfsmittel für Sie und Ihre Patienten, wie Tabellen mit dem Proteingehalt verschiedener Lebensmittel, proteinreiche Rezepte und Aufklärungsvideos zu Protein erhalten Sie auf der Webseite von **PROMISS: www.promiss-vu.eu**.



PROMISS - PRevention of Malnutrition in Senior Subjects in the EU – wurde vom Forschungs- und Entwicklungsprogramm „Horizon 2020“ der Europäischen Union finanziell gefördert, Projektnummer: n° 678732.

