

Nachrichten

Gebrechlichkeit im Alter: Proteinmangel? | Medizin

Mit zunehmender Alterung der Gesellschaft gewinnt das Thema Sarkopenie an Bedeutung.

Nach aktuellen Studien ist **jeder zweite Krankenhauspatient bei seiner Aufnahme über 75 Jahre**. Zudem sind **zwei von drei Bewohnern in Altenpflegeeinrichtungen mangelernährt** [1].

Etwa ab dem 50. Lebensjahr verliert der Mensch natürlicherweise im Durchschnitt pro Jahr ein bis zwei Prozent seiner Muskelmasse. Eine Mangelernährung begünstigt den Verlust an Muskelmasse und erhöht das Risiko für Stürze und Verletzungen [1].

Die Ergebnisse einer Metaanalyse aus dem Jahre 2013 führten bereits zu der Schlussfolgerung, dass **Männer und Frauen über 65 Jahren von einer zusätzlichen Proteinzufuhr profitieren** [2].

Experten raten deshalb, dass Senioren 1,0 bis 1,2 Gramm Proteine pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen sollten [1].

Bei Fragen zur optimalen Mikronährstoffversorgung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Praxisteam Dr. A. Wiseman

Literatur

1. Anna Julia Voormann. MEDICA EDUCATION CONFERENCE 2015; Risiko Sarkopenie – Eiweißmangel fördert Gebrechlichkeit im Alter. Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e. V., 18.06.2015.
2. Vázquez-Morales A, Wanden-Berghe C, Sanz-Valero J. Exercise and nutritional supplements; effects of combined use in people over 65 years; a systematic review. Nutr Hosp. 2013 Aug; 28(4):1077-84.