



EIWEIßBEDARF IM ALTER

STARKES TEAM: PROTEINE AUS PFLANZLICHEN UND TIERISCHEN LEBENSMITTELN



PROTEINE IN ALLER MUNDE

Eiweiß bzw. Protein ist ein lebensnotwendiger Nährstoff für den Menschen. Proteine gehören, neben Kohlenhydraten und Fetten, zu den Hauptenergielieferanten in unserer Ernährung, den sogenannten Grundnährstoffen. Im Körper erfüllen Proteine zahlreiche Aufgaben und Funktionen:

Proteine sind u. a. Baustoffe für Zellen und Gewebe, wie Muskelfasern, Organe und Blut, aber auch für Enzyme und Hormone.

Proteine liefern Energie, z. B. für den Muskelaufbau.¹

Proteine bestehen aus einzelnen Bausteinen, den sogenannten Aminosäuren. Im menschlichen Körper werden 20 verschiedene Aminosäuren zum Aufbau von Proteinen benötigt. Unser Körper kann elf dieser 20 Aminosäuren selbst herstellen. Die übrigen neun müssen über die Ernährung aufgenommen werden. Man nennt sie daher unentbehrliche (früher: essenzielle) Aminosäuren. Im Milchprotein sind in der Regel alle neun unentbehrlichen Aminosäuren enthalten.^{1,2,3}

PROTEINBEDARF IM ALTER ERHÖHT

Wie viel Protein ein Mensch benötigt, ist von verschiedenen Faktoren abhängig, unter anderem von Alter, Gewicht und sportlicher Aktivität. Im fortgeschrittenen Alter (ab ca. 65 Jahren) erhöht sich der Proteinbedarf deutlich.

Bedarfsempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)	
Erwachsene (ab 18 Jahre)	0,8 g/kg Körpergewicht (KG)
Senior:innen (ab 65 Jahre)	1,0 bis 1,5 g/kg KG

Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse natürlicherweise ab und das Risiko für Stürze steigt. Zudem kann der Körper im Alter weniger gut Proteine aus Mahlzeiten verwerten und baut dadurch oft weniger effektiv Muskeln auf. Eine proteinreiche Ernährung kann helfen, den Muskelschwund zu verlangsamen und Verletzungen und Stürzen vorzubeugen.⁴

HERAUSFORDERUNGEN BEI DER DECKUNG DES PROTEINBEDARFS^{3,4}

- Im Alter sinkt der allgemeine Energiebedarf und Stoffwechselvorgänge sind verlangsamt.
- Der Proteinbedarf steigt auf 1,0 g/kg KG, bei Untergewicht oder Erkrankung auf bis zu 1,5 g/kg KG.
- Verschlechterte Sinneswahrnehmungen wie Sehen, Riechen und Schmecken können den Appetit senken und es wird weniger gegessen.
- Hunger- und Sättigungsgefühl lassen nach.
- Erhöhtes Risiko für einen Nährstoffmangel, insbesondere Proteinmangel.
- Kau-, Schluck und Verdauungsbeschwerden erschweren den Verzehr von einigen proteinreichen Lebensmitteln wie z. B. Hülsenfrüchten, Fleisch und Vollkornprodukten.

¹ <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/>

² https://www.bfr.bund.de/de/gesundheitliche_bewertung_von_aminosauren-54420.html

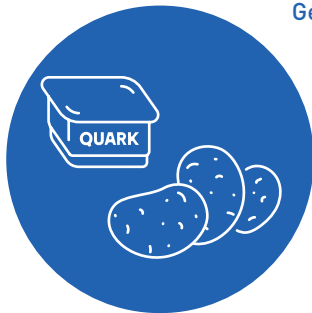
³ Kopf-Bolanz A. und Eugster E. (2019). Vergleich der Nährstoffgehalte von Kuhmilch mit Schaf- und Ziegenmilch sowie pflanzenbasierten Getränken

⁴ <https://www.fitimalter-dge.de/mehr-wissen/ernaehrung-im-alter/potentiell-kritische-naehrstoffe/koerperliche-veraenderungen-im-alter>

GEEIGNETE PROTEINQUELLEN IM ALTER

Milch und Milchprodukte sowie Eier bieten sich als energiereiche, leicht verdauliche Lebensmittel mit hohem Protein- und Nährstoffgehalt an. Sie sind auch für Menschen mit Schluck- und Kaubeschwerden in Form von Pürees, Smoothies, Suppen oder Rührei leicht zu verzehren. Um insbesondere den Ballaststoffgehalt zu erhöhen, sollten Smoothies und Suppen zusätzlich zarte Haferflocken oder Obst und Gemüse zugegeben werden. Für eine erhöhte Akzeptanz

bieten sich bekannte Gerichte wie Pellkartoffeln mit Quark, Linseneintopf mit Kartoffeln oder auch Vollkornbrot mit Käse an. Durch die Kombination verschiedener Proteinquellen verbessert sich mit diesen Gerichten die Proteinaufnahme. Zudem sind die Gerichte reich an weiteren Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen.⁵

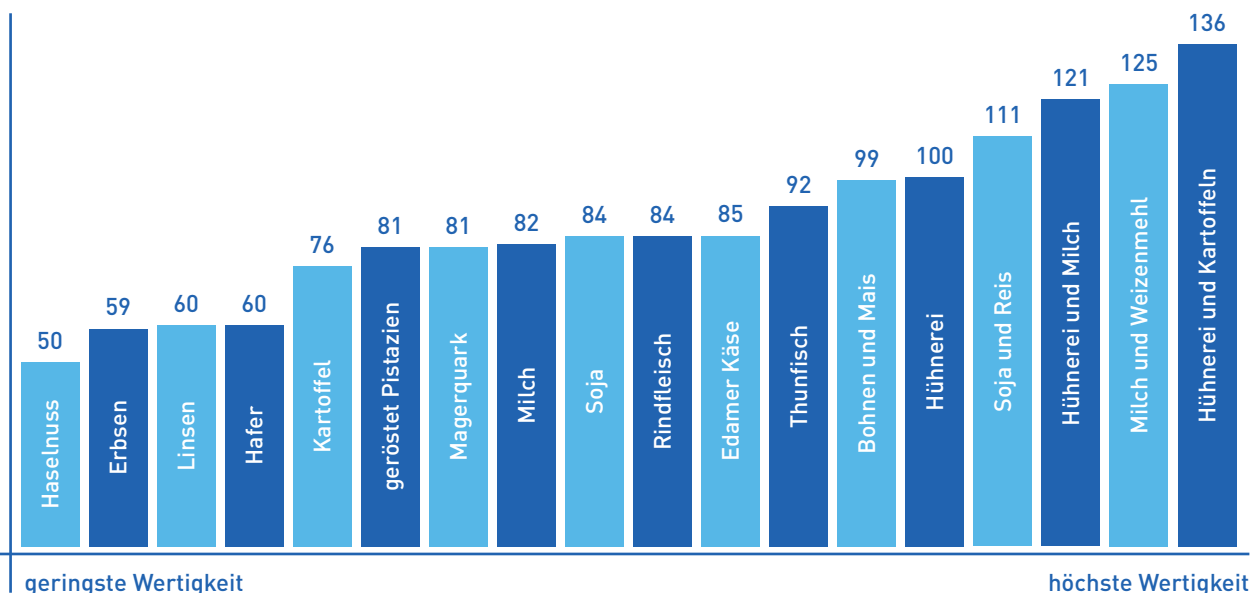


DIE PROTEINQUALITÄT ENTSCHIEDET

Damit der Körper Proteine gut verwerten kann, sollten diese eine ähnliche Aminosäurezusammensetzung wie die körpereigenen Proteine aufweisen. Diese Zusammensetzung wird auch als Wertigkeit oder Proteinqualität bezeichnet. Je ähnlicher das Protein in Lebensmitteln dem menschlichen ist, desto besser kann der Körper es verdauen und verwerten. Eine höhere Wertigkeit erreicht man, indem bewusst unterschiedliche Proteinquellen miteinander kombiniert werden.



BIOLOGISCHE WERTIGKEIT VON PROTEINEN:⁶



⁵ https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard_Essen_auf_Raedern_Senioreneinrichtungen_aktualisiert.pdf

⁶ <https://www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/biologische-wertigkeit.html>