

«Bis 85 verlieren wir bis zu 40 Prozent unserer Muskulatur»

Text: Tanja Frei

Wer in der zweiten Lebenshälfte weder an Gewicht zunehmen noch an Muskulatur verlieren will, sollte sich mit seiner Ernährung auseinander setzen. Janine Rüegg, BSc Ernährungsberaterin SVDE, aus Uster über die Wichtigkeit einer proteinreichen Ernährung, vorzugsweise in Kombination mit Krafttraining – am besten schon in jungen Jahren.

«Ab dem 25. Lebensjahr setzt der Muskelabbau ein, wenn man nichts dagegen unternimmt», erklärt Janine Rüegg von der Praxis für Ernährungsberatung in Uster. Laut der Ernährungsberaterin verlieren wir im Durchschnitt bis zum Erreichen des 85. Lebensjahrs bis zu 40 Prozent unserer Muskulatur. Im Alterungsprozess entstehen unter anderem mitochondriale Dysfunktionen, was bedeutet, dass die Kraftwerke in den Zellen nicht mehr effektiv arbeiten, sowie verschiedene hormonelle Veränderungen. Beides kann zum Muskelschwund beitragen.

«Dieser Prozess betrifft uns alle früher oder später. Wir können ihn jedoch verlangsamen oder sogar Muskeln aufbauen», betont Rüegg. «Das gelingt besonders gut, wenn wir uns spätestens ab 40 Jahren intensiv mit unserer Ernährung und unserer Sportroutine beschäftigen.» Natürlich ist dies einfacher, wenn bereits in jungen Jahren ein ausgewogener Lebensstil gepflegt wird. Wer jedoch spätestens mit 40 Jahren auf Krafttraining und ausreichend Proteine setzt, handelt äußerst vorteilhaft, so die Ernährungsberaterin.

Wenn Alltägliches anstrengend wird

In der zweiten Lebenshälfte reduziert sich der Energiebedarf um bis zu 25 Prozent. Daher sollte insgesamt weniger Energie aufgenommen und gleichzeitig – im Hinblick auf die Muskulatur – mehr Eiweiß konsumiert werden. Für viele stellt dies eine grosse Herausforderung dar. «Ältere Menschen leiden oft unter



Janine Rüegg arbeitet seit 21 Jahren als BSc Ernährungsberaterin SVDE und begleitet Menschen in unterschiedlichsten Ernährungssituationen. (Foto: Tanja Frei)

Appetitlosigkeit, können nicht mehr so viel essen und haben Schwierigkeiten, ihre Makronährstoffe ausreichend zu decken», betont Janine Rüegg.

«In der zweiten Lebenshälfte reduziert sich der Energiebedarf um bis zu 25 Prozent»

Insbesondere bei dieser Gruppe kann hochwertiges Proteinpulver sinnvoll sein. Dabei sollte auf Molkenprotein (Whey) zurückgegriffen werden, da es ausreichend von der Aminosäure Leucin enthält, die für den Erhalt und Aufbau der Muskulatur wichtig ist. Wer nichts gegen den Veränderungsprozess der Muskulatur unternimmt, wird früher oder später feststellen, dass das Treppensteigen anstrengender wird und die Sicherheit beim Gehen abnimmt. «Diese Anzeichen sprechen für eine Überprüfung der Proteinabdeckung», sagt Rüegg.

Höheres Alter, schlechtere Proteinabschöpfung

Wie verändert sich jedoch der Proteinbedarf im Alterungspro-

zess? Wie viel genau wird benötigt? «Der Proteinbedarf wird im Verhältnis zum Körpergewicht berechnet und nimmt mit dem Alter zu», erklärt Janine Rüegg weiter. Ein normalgewichtiger, älterer Mensch benötigt 1 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei Personen mit starkem Über- oder Untergewicht muss das «Normalgewicht» als Basis genommen werden. Chronische Krankheiten, wie zum Beispiel die chronisch obstruktive Lungenerkrankung, die bei Senioren ab und zu vorkommen kann, können den Bedarf auf bis zu 2 Gramm erhöhen.

«Grundsätzlich sollten ältere Menschen 20 bis 30 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit zu sich nehmen – und das dreimal am Tag», sagt Rüegg. Wenn Eiweißprodukte beispielsweise auf sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt werden, unterstützt dies die Muskulatur nicht so effektiv wie bei drei grösseren Eiweißportionen. Rüegg betont: «Je älter wir werden, desto schlechter können wir Proteine aufnehmen.

Tierische Produkte bei Appetitlosigkeit

Von älteren Patienten hört Rüegg oft, dass sie abends beispielsweise «nur» ein Weggli mit

Butter und etwas Marmelade essen, da sie keinen grossen Hunger verspüren. Damit nehmen sie jedoch hauptsächlich Kohlenhydrate zu sich, aber kein Eiweiß. «Ich empfehle ihnen, das Abendessen mit einem Stück Käse oder zwei Eiern aufzupepen», sagt Rüegg.

«Ich empfehle, das Abendessen mit einem Stück Käse oder zwei Eiern aufzupepen»

Der Verzehr von tierischen Eiweißlieferanten wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten oder Eiern kann für ältere Personen sinnvoller sein als derjenige von pflanzlichen. Davon benötigen sie nicht so viel, um genug hochwertiges Eiweiß aufzunehmen, was bei Appetitlosigkeit von Vorteil ist. Auch pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte oder Tofu funktionieren gut. «Allerdings muss man davon mengenmäßig deutlich mehr essen, um auf die gleiche Menge des hochwertigen Eiweißes zu kommen wie bei tierischen Produkten.»

Fitnessangebote für jedes Alter

Neben einer proteinreichen Ernährung gibt es laut Janine Rüegg zwei Punkte, die dem Muskelschwund entgegenwirken. «Trotz möglicher Appetitlosigkeit muss genügend Energie aufgenommen werden – nicht zu viel, aber ausreichend. Und der Muskel muss aktiv genutzt werden.» Ob dies durch Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, an Maschinen oder mit Bändern geschieht – der Muskel benötigt regelmässige Reize. Spazieren allein genügt nicht.

Viele ältere Menschen empfinden den Gang ins Fitnessstudio jedoch als unangenehm. Sie assoziieren es hauptsächlich mit jungen Sportlern. Inzwischen gibt es jedoch Angebote für jede Altersgruppe. «Teilweise sind sogar Ärzte vor Ort», weiß Rüegg. Wer

Beispiele eiweißreicher Mahlzeiten

Frühstück à 18 Gramm Eiweiß: Zwei Scheiben Ruchbrot, Butter, Marmelade, ein Stück Käse (à 40 bis 60 Gramm), eine Frucht, eine Tasse Kaffee



Ein Stück Brot mit Butter und Marmelade sollte für das nötige Eiweiß mit Käse oder Eiern aufgepeppt werden. (Foto: Anja J. Pixabay)

Mittagessen (ohne Fleisch) à 18 Gramm Eiweiß:

Teigwaren mit Tomatensauce, Zucchini und 3 EL Reibkäse



Sobald eine Mahlzeit Fleisch enthält, steigt der Proteinanteil stark an. Auf diesem Teller befinden sich 30 Gramm Protein. (Foto: Sian Rose Pixabay)

seit 20 Jahren keinen Sport mehr gemacht hat, sollte beim Start ins Training unbedingt begleitet werden oder einen Physiotherapeuten aufsuchen.

Ein Beginn lohnt sich laut Janine Rüegg nämlich jederzeit und in jedem Alter: «Mittlerweile haben Forschungen gezeigt, dass man mit ausreichend Eiweiß und dem richtigen Training auch in der zweiten Lebenshälfte Muskulatur aufbauen und bis ins hohe Alter fit bleiben kann.»



«Krafttraining ist im Alter das A und O», weiß Ernährungsberaterin Janine Rüegg, «die Muskulatur braucht zwingend Reize.» (Foto: Alessandro Bascioli Adobe Stock)

Lebensmittelmengen mit 20 Gramm Eiweiß?

- 100 Gramm Fleisch (zum Beispiel Poulet oder Rindsplätzli)
- 3 Eier
- 100 Gramm Hülsenfrüchte gekocht



Bis 85 verliert ein Mensch im Schnitt 40% seiner Muskulatur. Proteine können den Verlust vorbeugen. (Foto: Africa Studio Adobe Stock)