

Maßnahmen für Ernährung und Lebensstil, die altersbedingter Sarkopenie entgegenwirken

Kernpunkte

- Altersbedingte Sarkopenie ist der Verlust von Muskelmasse, Muskelkraft und/oder Muskelfunktion, der mit dem Altern einhergeht.
- Sarkopenie hat schwerwiegende Folgen wie ein erhöhtes Sturzrisiko, Gebrechlichkeit, Immobilität und Verlust der Unabhängigkeit.
- Eine ausgewogene Ernährung, einschließlich einer ausreichenden Menge an hochwertigem Eiweiß und Vitamin D, sowie körperliches Training können dabei helfen, den altersbedingten Muskelschwund zu reduzieren und die Muskelkraft und –funktion aufrechtzuerhalten.
- Eine gleichmäßig über den Tag verteilte Aufnahme von Nahrungseiweiß kann unterstützend beim Aufbau und der Erhaltung von Muskelmasse wirken.
- Die Ergänzung der Ernährung um Soja-Lebensmittel ist eine einfache und gesunde Methode die Eiweißaufnahme zu erhöhen, da sie eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß sind, wenig gesättigte und viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Was ist altersbedingte Sarkopenie?

Sarkopenie ist Teil des natürlichen Alterungsprozesses. Sie betrifft jeden von uns. Wie früh und in welchem Ausmaß sie auftritt, ist von einer Reihe von Faktoren abhängig. Die gute Nachricht ist, dass wir mehrere dieser Faktoren beeinflussen können.

Altersbedingte Sarkopenie ist der Verlust von fettfreier Muskelmasse, Muskelkraft und/oder Muskelfunktion, der mit fortschreitendem Alter auftritt. Im Alter zwischen 40 und 80 Jahren können rund 30 bis 35 % der Muskelmasse abgebaut werden. Ab einem Alter von 50 Jahren reduziert sich die Muskelfunktion schätzungsweise jährlich um 1 bis 2 % und ab einem Alter von 60 Jahren um 3 %.



Obwohl es keinen spezifischen Grenzwert für Muskelmasse und –funktion gibt, der für die Diagnose von Sarkopenie angewendet wird, hat ein maßgeblicher Verlust ernste Konsequenzen. Der Verlust von fettfreier Muskelmasse und Muskelkraft kann nicht nur dazu führen, dass ältere Menschen die Dinge des täglichen Lebens nicht mehr erledigen können. Zu den schwerwiegenderen Auswirkungen zählen auch ein erhöhtes Sturzrisiko, Gebrechlichkeit, Immobilität und der Verlust der Unabhängigkeit. Schätzungen ergeben, dass weltweit bis zu 25 % der älteren Erwachsenen an Sarkopenie leiden und dass diese Zahl aufgrund der demografischen Entwicklung weiter ansteigen wird. Die entsprechenden Auswirkungen auf die Gesundheit des Einzelnen und der gesamten Gesellschaft sind erheblich.



Was sind die Ursachen für Sarkopenie?

Es ist noch nicht gänzlich geklärt, wodurch Sarkopenie verursacht wird, obwohl wahrscheinlich eine Reihe von Faktoren, die mit dem Altern einhergehen eine Rolle spielen. Hierzu zählen: Entzündungen, Bewegungsmangel, Veränderungen des Hormonspiegels, ein Abbau von Nervenzellen, die die Muskelbewegung steuern sowie Veränderungen in der Art und Weise, wie der Körper mit Muskelaufbau im Vergleich zu Muskelabbau verfährt.



Zusätzlich neigen besonders ältere Erwachsene zu einer reduzierten Nahrungsaufnahme. Die Reduzierung kann zu einer für den Erhalt einer gesunden Muskelmasse unzureichenden Menge an verzehrten Kalorien und/oder Eiweiß führen. Unzureichende Nahrungsaufnahme ist unter älteren Menschen weit verbreitet und Schätzungen ergeben, dass die Kalorienaufnahme im Alter zwischen 20 und 80 Jahren um 30 % abnimmt.

Die Bedeutung eines gesunden Lebensstils

Altersbedingte Sarkopenie tritt nicht plötzlich auf, sie ist ein langsam fortschreitender Zustand. Glücklicherweise wurde eine Reihe von Aspekten im Lebensstil gefunden, die diesen Zustand wirksam verhindern, verzögern und beeinflussen können.

Eine ausgewogene Ernährung, einschließlich einer ausreichenden Menge an hochwertigem Eiweiß und Vitamin D, sowie körperliches Training können dabei helfen, den altersbedingten Muskelschwund zu reduzieren und die Muskelkraft und –funktion aufrechtzuerhalten. Diese Maßnahmen können im Laufe der Jahre unterstützend beim Aufbau und der Bewahrung eines guten Niveaus an Muskelmasse wirken und das Risiko auf Sarkopenie in späteren Jahren reduzieren.

Eiweiß...

Der Muskel besteht aus Eiweißen und deshalb ist eine ausreichende Aufnahme über die Ernährung für den Aufbau und den Erhalt von Muskelmasse, -kraft und –funktion wichtig.

Die für einen Erwachsenen empfohlene Menge an zugeführtem Eiweiß liegt aktuell bei 0,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht. Allerdings haben Forschungen ergeben, dass ältere Erwachsene möglicherweise mehr Eiweiß benötigen, um ein angemessenes Niveau an Muskelmasse und –funktion zu bewahren. Dadurch wird der altersbedingte Rückgang der körpereigenen Fähigkeit zur Eiweißsynthese und zum Aufbau fettfreier Muskelmasse kompensiert und der erhöhte Bedarf aufgrund von Krankheiten, die im Alter üblicherweise auftreten, wird gedeckt. Viele Experten empfehlen heute für ältere Erwachsene eine tägliche Aufnahme von 1,25 bis 1,5 g Eiweiß/kg Körpergewicht.

Dabei ist nicht nur die Menge, sondern auch das Timing von Bedeutung. Einige Forschungsergebnisse legen nahe, dass eine gleichmäßig über den Tag verteilte Aufnahme von Nahrungseiweiß den Muskelaufbau maximieren kann. Dieser Ansatz widerspricht unserem aktuellen Ernährungsmuster, bei dem das meiste Eiweiß abends verzehrt wird. Es wird angeregt, dass jede Mahlzeit 25 bis 30 g hochwertiges Eiweiß enthalten sollte.

Neben der Ergänzung der Ernährung um mehr hochwertiges Eiweiß, und der gleichmäßigen Verteilung über den Tag, müssen auch die nahrungsspezifischen Eiweißquellen berücksichtigt werden. Während Lebensmittel wie Fleisch gute Eiweißlieferanten sind, kann der Verzehr von mehr Fleisch die ungesunden (gesättigten) Fettsäuren in der Ernährung erhöhen. Darüber hinaus wird der Verzehr von zu viel Fleisch, insbesondere von verarbeitetem und rotem Fleisch, mit einem erhöhten Krebsrisiko in Zusammenhang gebracht.

Tabelle 1: Eiweißgehalt von Soja-Lebensmitteln

Soja als Eiweißlieferant...

Eine gesunde Art, die Eiweißaufnahme zu erhöhen, ist der Verzehr von mehr Soja-Lebensmitteln. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, das mit dem in Milch und Eiern vergleichbar ist, sie haben wenig gesättigte Fettsäuren und viele mehrfach ungesättigte (gute) Fettsäuren. Daher kann die Umstellung von tierischem Eiweiß auf Soja-Eiweiß bei der Reduzierung von gesättigten Fettsäuren in der Ernährung helfen.

Lebensmittel	Durchschn. Portionsgröße	Soja-Eiweiß pro Portion (g)
Soja-Drink	250 ml	7,5
Soja-Joghurtalternativen (Natur, Vanille und Frucht)	125 g	4,5 - 5
Soja-Desserts	125 g	3,8
Sojadrinks mit Geschmack	200 g	6,6
Tofu	75 g	7,5 - 15

Vitamin D...

Forschungen weisen darauf hin, dass auch Vitamin D für den Erhalt der Muskelkraft und ein vermindertes Risiko auf Sarkopenie nützlich sein kann. Die ausreichende Zufuhr dieses Vitamins ist vor allem für ältere Erwachsene wichtig, da sie ein erhöhtes Risiko auf Vitamin D-Mangel aufweisen. Das liegt teilweise daran, dass in fortschreitendem Alter unsere Haut das Vitamin D nicht mehr effizient synthetisieren kann. Außerdem verbringen wir weniger Zeit draußen und die Aufnahme über die Nahrung könnte unzureichend sein. Die Vorteile von Soja-Lebensmitteln gehen über ihren Eiweiß- und Fettgehalt hinaus, da viele dieser Produkte zudem mit Vitamin D angereichert sind.

Bewegung...

Regelmäßige Bewegung ist für den Erhalt und die Zunahme von Muskelmasse entscheidend. Sowohl Ausdauer- als auch Widerstandstraining (Krafttraining), das an die individuellen Fähigkeiten angepasst ist, werden empfohlen.

Wichtige Tipps für den Erhalt gesunder Muskelmasse im Alter...

- Verzehren Sie eine angemessene Menge an gesunden, hochwertigen eiweißhaltigen Lebensmitteln wie Soja-Lebensmittel. Dank der heute verfügbaren Vielfalt an Soja-Produkten war es noch nie einfacher, Soja in die Ernährung zu integrieren:
 - Soja-Drinks und -Joghurtalternativen schmecken beim Frühstück lecker zu Müsli oder Obst.
 - Soja-Drinks sind eine gute Wahl für warme Getränke und Saucen.
 - Tofu und Fleischersatz sind beim Mittag- oder Abendessen eine gute Alternative für Fleisch.
 - Leckere Soja-Shakes und –Desserts können als Dessert oder Imbiss dienen.
- Verteilen Sie Ihre Eiweißaufnahme gleichmäßig über den Tag, damit dem Körper jederzeit Eiweiß für den Muskelaufbau zur Verfügung steht.
- Ernähren Sie sich nährstoffreich und stellen Sie sicher, dass ausreichend Vitamin D-haltige Lebensmittel enthalten sind.
- Bleiben Sie in Bewegung. Treiben Sie regelmäßig Sport.