

SARKOPENIE

Muskelerhalt im Alter dank proteinreicher Ernährung



Die **Sarkopenie** bezeichnet den mit fortschreitendem Alter zunehmenden Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft und die damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen des älteren Menschen. Bei Betroffenen führt dies zu einer Häufung von Stürzen und damit verbundenen Verletzungen. Der Verlust der Muskelmasse und -kraft erfolgt in der Regel schleichend und wird gewichtsmässig lange Zeit mit zunehmendem Fettgewebe kompensiert, wodurch er lange Zeit trotz zunehmendem Fortschreiten nicht auffällt.

URSACHE DER SARKOPENIE

Ursachen für den muskulären Abbau sind hormonelle Veränderungen (Wachstumshormone, Cortisolspiegel), chronische Erkrankungen, niederschwellige Entzündungen, der Abbau von Motoneuronen im Rückenmark und die schwindende Fähigkeit des Körpers, oxidativen Stress zu verarbeiten. Zusätzlich ist im Alter die Proteineinnahme durch Inappetenz und veränderte Tagesstrukturen oft eingeschränkt. Kumulativ wirkt sich zudem die verminderte Verstoffwechslung der Proteine im Alltag aus.

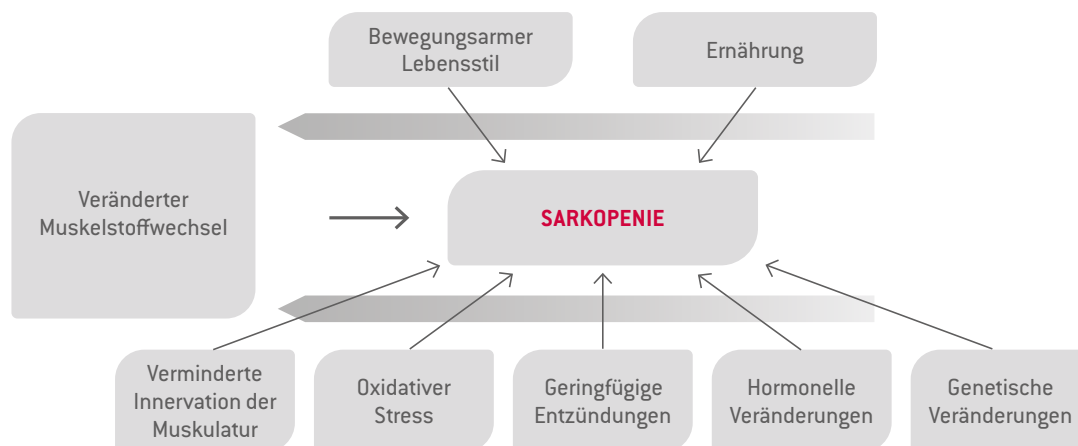


Abbildung 1: Ursachen der Sarkopenie nach Daniel Buess und Reto W. Kressig [2013]

FAST JEDER ZWEITE SENIOR BETROFFEN

Studien zeigen, dass in Europa und den USA zwischen 30-50% der über 80-jährigen von Sarkopenie im Alter betroffen sind. Der Verlust an Muskelmasse und -kraft geht einher mit einem Verlust an Typ-II-Muskelfasern, welche hauptsächlich für das Bewegungsverhalten von älteren Menschen verantwortlich sind. Ist die Neubildung dieser Fasern verlangsamt und der Abbau beschleunigt, kommt es unweigerlich zu einer weiteren Einschränkung in der täglichen Aktivität und damit Beschleunigung dieses degenerativen Prozesses.

INTERVENTIONSMÖGLICHKEITEN

Während sich bei jungen Menschen eine proteinreiche Ernährung dank ihrer zahlreichen Vorteile (Körperkult, Gesundheitsbewusstsein etc.) durchgesetzt hat, fehlt bei älteren Menschen oft noch die Sensibilität. Proteinreiche Produkte werden häufig im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität angeboten, wodurch sich ältere Generationen nur bedingt angesprochen fühlen. Krafttraining und die gezielte Einnahme von L-Leucin reichen Proteinsupplementen, sind bewährte und erprobte Massnahmen, um das Fortschreiten des Muskelverlustes zu verhindern oder zumindest stark zu verzögern.

Aufgrund seiner speziellen Zusammensetzung ist hierzu **SENIOR PROTEIN** von Sponser Sport Food besonders zu empfehlen. Auch die gezielte Einnahme von **HMB**, einem L-Leucin Metaboliten, scheint sich gemäss Erkenntnissen aus der Forschung positiv auf die Sarkopenie auszuwirken.

Eine weitere Interventionsmöglichkeit bietet auch die Supplementation von Kreatin.

KREATIN-SUPPLEMENTIERUNG IM ALTER



WAS WIR WISSEN *

- ✓ Erhöht den Kreatingehalt in den Muskeln
- ✓ Verstärkt den Trainingseffekt der Muskelfunktion
- ✓ Verstärkt den Trainingseffekt auf die Magermasse
- ✓ Hat wenig (oder keine) Wirkung, wenn es allein genommen wird (ohne Training)
- ✓ Ist sicher

* bei gesunden älteren Menschen

WAS WIR NICHT WISSEN

- ✓ Hilft es gebrechlichen Personen?
- ✓ Kann das Alter die Reaktion auf eine Supplementation abschwächen?
- ✓ Stärkt es den Einfluss anderer «anaboler» Ernährungsformen?
- ✓ Kann es mit Medikamenten zusammenwirken, die den Metabolismus beeinflussen?

Abbildung 2: Überblick über den Wissensstand hinsichtlich dem Einfluss einer Kreatin-Supplementierung auf die Muskelmasse und -funktion bei älteren Personen. Nach Dolan Eimear et al. (2019)

Hierbei scheint die Kreatinsupplementierung als Ergänzung zum Training die adaptive Reaktion der Muskeln auf den Trainingsreiz zu verstärken. Als Ursache werden v.a. die höhere Trainingsintensität und optimierte Erholung vermutet.

FAZIT

Die Ernährungsinterventionen sollen für die optimale Wirkungsweise im Kontext eines gesamtheitlichen Therapieansatzes betrachtet und angewandt werden. Besonders erfolgsversprechend gegen die Sarkopenie erscheint die Kombination des gezielten Krafttraining mit der adäquaten, proteinreichen Ernährung. Gerade diese gestaltet sich jedoch bei Senioren aus verschiedenen Gründen als Herausforderung. Aufgrund des verringerten Appetites wird im Alter generell weniger gegessen. Die Mahlzeiten sind in der Regel zu kohlenhydratbetont. Besonders das Frühstück, welches traditionellerweise aus Marmeladenbrötchen und Milchkaffee besteht, bietet grosses Optimierungspotential und sollte gezielt mit proteinreicher Ergänzungsnahrung angereichert werden.



SENIOR PROTEIN

Leicht verdauliches Molkenproteinisolat. Angereichert mit L-Leucin, Collagenhydrolysat, HMB und Vitamin D3.



PROTEIN DRINK

Leckere Proteindrinks auf Basis Molkenprotein. Geeignet als Einnahme vor einem Senioren-Kraft-Training.



HMB & CREATINE SYNERGY

Vereint die Nährstoffe Creatine und HMB und kann daher für Ernährungsinterventionen im Alter gezielt eingesetzt werden.

Literatur auf Anfrage

© 2021 Sponser Sport Food AG



#SponserYourBest



[www.fb.com/sponserSportFood](https://www.facebook.com/sponserSportFood)



[sponserSportFood.com](https://www.instagram.com/sponserSportFood)

SPONSER SPORT FOOD AG

CH-8832 Wollerau

www.sponser.ch