

## PRESSEINFORMATION

**Auch zu Hause fit bleiben:**

### **Muskelfreundliche Ernährung und Bewegung für starke Senioren**

**Wenn wir nichts dagegen tun, kann unser Körper bis zum 80. Lebensjahr altersbedingt bis zu 40% der Muskelmasse verlieren. Mit etwa 1-2% pro Jahr verläuft der Abbau zwar meist schleichend, irgendwann wird die fehlende Kraft aber deutlich: Es kommt zu Bewegungseinschränkungen beim Gehen und Aufstehen oder sogar zu Stürzen mit Knochenbrüchen und langwierigen Folgen. Mit der richtigen Ernährung und gut dosierter Bewegung können Senioren auch zu Hause aktiv entgegenwirken.**

Das Schwinden von Muskelmasse, -kraft und -funktion im Alter (Sarkopenie) kann den Alltag stark einschränken: tagtägliche Dinge wie Treppensteigen, der Weg zum Supermarkt oder das Aufstehen aus dem Stuhl werden zur Herausforderung. Fast jeder dritte Mensch über 65 stürzt aufgrund der Sarkopenie sogar mindestens einmal pro Jahr – nicht selten sind Verletzungen die Folge, die sich langfristig auf die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit der Betroffenen auswirken.

Die gute Nachricht ist jedoch: Dem Problem kann mit der richtigen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und gezieltem Krafttraining ganz ohne Medikamente entgegengewirkt werden.

#### **Ernährung für die Muskeln**

Die wichtigsten Bestandteile einer muskelfreundlichen Ernährung sind Proteine, essenzielle Aminosäuren wie Leucin und Vitamin D.

Dabei sind als Eiweißquelle besonders Molkenproteine zu empfehlen. Sie sind leicht verdaulich und sorgen für eine schnelle Verfügbarkeit essenzieller Aminosäuren, die beim Aufbau von Muskelmasse eine zentrale Rolle spielen. Denn als Proteinbausteine sind sie wichtige Energieträger, die die Synthese von Muskelprotein stimulieren. Speziell Leucin gilt als sehr leistungsstarker Aktivator, dessen Wirkung durch die zusätzliche Einnahme von Vitamin D sogar noch einmal verstärkt werden kann.

Gerade im Alter ist es allerdings gar nicht so einfach, den Körper mit ausreichend Nährstoffen dieser Art zu versorgen. Denn der Proteinbedarf zum Muskelaufbau steigt von Natur aus aufgrund der anabolen Resistenz im Alter um bis zu 25%. Diese Menge kann der Körper nicht selbst herstellen und oft reichen auch die regulären Mahlzeiten nicht aus, um diesen hohen Bedarf zu decken.

Medizinische Trinknahrungen können in diesen Fällen helfen, die Mängel auszugleichen und damit die Mobilität zu erhalten. Sie enthalten alle wichtigen Nährstoffe für den Muskelaufbau in der richtigen Menge und sind einfach anzuwenden. Das Pulver muss zur Einnahme nur in der gewünschten Geschmacksrichtung mit Wasser angerührt werden. Für Patienten, die nicht nur an Sarkopenie sondern auch an einer Mangelernährung leiden, sind spezielle hochkalorische trinkfertige Varianten verfügbar.

## Bewegung für mehr Mobilität

Natürlich ist Ernährung nicht alles - auch der Faktor Bewegung spielt eine große Rolle. Schon regelmäßiges Spazieren gehen oder Haus- und Gartenarbeit können helfen, die Mobilität möglichst lange aufrecht zu erhalten. Wenn diese Möglichkeiten jedoch über Monate nicht gegeben sind und Senioren die Häuslichkeit nur wenig verlassen, kann es zu einem weiteren Abbau der Muskulatur kommen. Zur gezielten Stärkung von geschwächter Muskulatur sind schon ein leichtes Krafttraining sowie Gymnastikübungen hilfreich. Nutricia hat dafür in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern des Instituts für medizinische Physik der Universität Erlangen – Nürnberg ein Programm mit 16 einfachen Übungen entwickelt, die unkompliziert in den Alltag eingebunden werden können. Mit einem Zeitaufwand von nur 15 Minuten täglich können Patienten damit innerhalb von zwölf Wochen ihre Muskelkraft und -funktion verbessern.

## Bildmaterial



© Nutricia Milupa

## Über Nutricia Milupa

Nutricia Milupa hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Lebensqualität der Menschen durch bestmögliche Ernährung zu erhöhen – in den ersten 1.000 Lebenstagen, in denen die Weichen für eine gesunde Entwicklung gestellt werden, ebenso wie in kritischen Abschnitten des Lebens mit besonderen medizinischen Anforderungen.

Das Portfolio umfasst zahlreiche bekannte Marken (u.a. Aptamil, Milupa, Neocate, Fortimel, Nutrison) mit insgesamt 380 Produkten. Es reicht von Säuglingsmilchen und Breien für einen gesunden Start ins Leben über spezielle Produkte bei Frühgeburt, Gedeihstörung oder Nahrungsmittelallergien bis hin zu Trink- und Sondennahrungen zur Therapie von krankheitsbedingter Mangelernährung bei chronischen Erkrankungen, Gebrechlichkeit im Alter oder Krebs. Auch hochspezialisierte Produkte für seltene erbliche Stoffwechselstörungen zählen zum Portfolio. Seit jeweils mehr als 30 Jahren bietet Nutricia Milupa zudem mit einer speziellen Beratung für Eltern sowie einem Ernährungsteam zur medizinischen Versorgung zuhause ein einzigartiges Serviceangebot.

Nutricia Milupa bündelt die Kompetenzen der Nutricia GmbH und der Milupa Nutricia GmbH. Beide Gesellschaften gehören zum führenden internationalen Lebensmittelunternehmen Danone. Danone ist davon überzeugt, dass die Gesundheit der Menschen und die des Planeten untrennbar miteinander verbunden sind und verfolgt deshalb das Ziel, als eines der ersten multinationalen Unternehmen B-Corp zertifiziert zu werden. Mit mehr als 100.000 Mitarbeitern und Produkten, die in über 120 Ländern verkauft werden, erzielte Danone 2019 einen Umsatz von 25,3 Milliarden Euro. Das Portfolio umfasst neben zahlreichen regionalen auch führende internationale Marken (u.a. Actimel, Activia, Alpro, Aptamil, evian, Nutricia, Volvic). Weiterführende Informationen stehen unter [www.danone.de](http://www.danone.de) zur Verfügung.

## Ansprechpartner für die Redaktionen:

Heike Dammann

Tel: +49 (0) 9131 7782-313

E-Mail: [pressestelle@danone.com](mailto:pressestelle@danone.com)

Nutricia GmbH · Sitz: Erlangen · Amtsgericht Fürth/Bayern, HRB 10414  
Geschäftsführung: Ulrich Zihla · Véronique Schloesslen

Anschrift: Alle am Röthelheimpark 11 · 91052 Erlangen  
Telefon: 0049 (0) 9131 77 82 - 0 · Telefax: 0049 (0) 9131 77 82 - 10  
<http://www.nutricia.de>