

Ältere Erwachsene in Europa essen zu wenig Eiweiß – die Empfehlungen des PROMISS-Projekts können Abhilfe schaffen

Das Projekt PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects, *Prävention von Unterernährung bei Älteren Probanden*) stellte seine Ergebnisse am 25. Juni 2021 in einer Hybrid-Konferenz vor. Da die europäische Bevölkerung immer älter wird, besteht die Herausforderung darin, gesund und aktiv zu altern. In Europa sind jedoch zwischen 20-50 % aller älteren Erwachsenen, die zu Hause leben, unterernährt oder es besteht das Risiko einer Eiweißmangelernährung.

Auf Grundlage der Ergebnisse des EU- finanzierten Forschungsprojekts PROMISS wurde festgestellt, dass ältere Erwachsene für eine optimale körperliche Leistungsfähigkeit mindestens 1,0 Gramm Eiweiß/kg Körpergewicht/Tag zu sich nehmen sollten. Mehr als die Hälfte der älteren Erwachsenen deckt diesen Bedarf an Eiweiß jedoch nicht. Basierend auf diesen und anderen Ergebnissen entwickelte PROMISS optimierte, nachhaltige und evidenzbasierte Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen, um eine Mangelernährung zu verhindern und ein aktives und gesundes Altern zu unterstützen.

Empfehlungen

Auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse empfiehlt PROMISS für ältere Erwachsene Folgendes in Bezug auf:

Die Eiweißzufuhr

- Nehmen Sie mehr als 1,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht am Tag zu sich, da dies die körperliche Leistungsfähigkeit fördert;
- Nehmen Sie mindestens 30 g Eiweiß in einer Mahlzeit pro Tag zu sich und, wenn möglich, in zwei Mahlzeiten pro Tag;
- Verwenden Sie eiweißangereicherte Lebensmittel, um die Eiweißzufuhr bei mangelndem Appetit oder bei vegetarischer Ernährung zu steigern;
- Steigern Sie die Eiweißzufuhr allmählich und verwenden Sie Lebensmittel mit einem hohen Eiweißgehalt, insbesondere eiweißreiche Getränke, um Völlegefühl und Blähungen zu vermeiden.
- Ältere Erwachsene, ihre Ernährungsberater oder Gesundheitsexperten können die Eiweißzufuhr mit dem Eiweißscreener unter www.proteinscreener.nl erfassen.

Eine nachhaltigere Ernährung

- Essen Sie mehr pflanzliches Eiweiß wie zum Beispiel Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen;
- Es ist nicht notwendig, komplett vegan oder vegetarisch zu leben;

- Essen Sie weniger tierisches Eiweiß (z. B. Rind, Lamm und verarbeitetes Fleisch) und entscheiden Sie sich für Huhn und Schweinefleisch – falls Sie Fleisch essen;
- Fisch sollte nicht öfter als einmal pro Woche verzehrt werden;
- Falls Sie Fisch essen, sollten Sie auf Umweltsiegel auf zertifizierten Fischprodukten wie das blaue MSC-Logo (Marine Stewardship Council) und das ASC-Logo (Aquaculture Stewardship Council) achten.

Körperliche Aktivität

- Betätigen Sie sich mindestens 30 Minuten pro Tag körperlich, da dies der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität zugutekommt und hilft, Gebrechlichkeit und einer Eiweißmangelernährung entgegenzuwirken;
- Je länger, je häufiger bzw. je intensiver ältere Menschen körperlich aktiv sind, desto mehr profitiert ihre Gesundheit davon;
- Üben Sie Aktivitäten aus, die Muskeln und Knochen stärken, zum Beispiel Widerstandstraining;
- Ein bewegungsarmes Verhalten sollte so weit wie möglich reduziert werden, da dies das Risiko für funktionellen Verfall und Gebrechlichkeit senkt.

Über das Projekt PROMISS

PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects) ist ein multidisziplinäres internationales Konsortium, das Forschungen zur Prävention von Mangelernährung bei älteren Menschen, die zu Hause leben, durchführt. Das Projekt wurde durch das Forschungs- und Entwicklungsprogramm „Horizont 2020“ der Europäischen Union unter der Förderungsnummer 678732 finanziell unterstützt.

Weitere Informationen über das Projekt, [wissenschaftliche Veröffentlichungen](#), praktische Hilfsmittel und Erklärvideos zu Themen rund um Eiweiß finden Sie auf der PROMISS-Website: www.promiss-vu.eu

Empfehlungen und Begleitmaterialien für verschiedene Zielgruppen sind ebenfalls verfügbar:

- [Ältere Erwachsene \(in mehreren Sprachen verfügbar\)](#)
- [Gesundheitsfachkräfte \(auf Englisch und Deutsch verfügbar\)](#)
- [Diätetiker und Ernährungsberater \(auf Englisch und Niederländisch verfügbar\)](#)
- [Politische Entscheidungsträger \(auf Englisch\)](#)
- [Lebensmittelindustrie und KMUs \(auf Englisch\)](#)

Benötigen Sie weitere Informationen oder haben Sie Fragen zum Projekt? Dann kontaktieren Sie bitte das Projektbüro unter promiss.po@vu.nl.