

# Mehr Protein für die Muskelgesundheit



Bundesamt für Lebensmittelsicherheit  
und Veterinärwesen BLV  
Schwarzenburgstrasse 155  
3003 Bern

Vertrieb:  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Art.-Nr. 341.852.D  
10/2021



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV

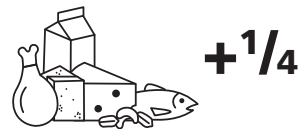
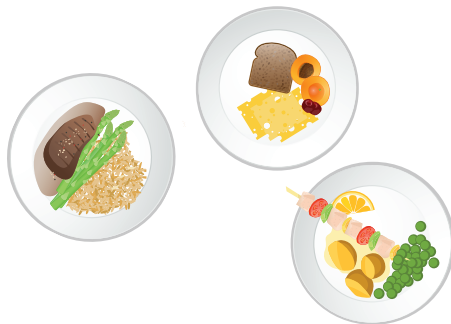
Mit dem Älterwerden verlieren wir bis zu einem Drittel unserer Muskelmasse. Dem Verlust der Muskelmasse können Sie mit erhöhter Proteinaufnahme und regelmässiger Bewegung entgegenwirken. Die Muskeln sind wichtig beim Stehen, Gehen, für das Gleichgewicht und natürlich für die Kraft.



Aktivität trägt dazu bei, Muskelkraft und Muskelkoordination aktiv zu erhalten und zu fördern. Das kann Gartenarbeit sein, aber auch Wandern, Kegeln oder Haushaltsarbeiten, genauso wie Spaziergänge und Ausflüge mit Familie und Freunden.



Wichtig ist nicht nur die Gesamtmenge, sondern auch die Verteilung über den Tag. Jede der drei Hauptmahlzeiten sollte idealerweise 20 g Proteine aus Lebensmitteln liefern, die viele Proteine enthalten. Nur ein bisschen Milch im Kaffee oder ein Spiegelei zum Abendessen reichen also nicht. In der folgenden Tabelle sind Portionen aufgelistet, die jeweils 10 g Proteine enthalten.



Für den Erhalt der Muskeln braucht es nicht nur Bewegung, sondern auch Proteine. Im Alter brauchen wir ein Viertel mehr Proteine als zuvor. Der Bedarf im Alter liegt bei mindestens 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Der Bedarf sollte zu mehr als zwei Dritteln durch Lebensmittel gedeckt werden, die viele Proteine enthalten. Bei 70 kg Körpergewicht entspricht dies täglich 5 bis 6 Portionen der vorgeschlagenen Lebensmittel (s. Tabelle); der Rest wird durch andere Lebensmittel abgedeckt.

## Lebensmittelmengen, die je 10 g Proteine enthalten

- Tierisches Protein**
- 3 dl Milch
  - 1 ½ Stück Eier
  - 50 g Fleisch/Fisch
  - 25 g Trockenfleisch
  - 30 g Hartkäse
  - 60 g Weichkäse
  - 100 g Quark, Hüttenkäse, Ricotta, Ziger

- Pflanzliches Protein**
- 3 dl Sojadrink, mit Calcium angereichert
  - 100 g Tofu, Quorn oder anderer Fleischersatz
  - 100 g Hülsenfrüchte (gekocht)
  - 30–50 g Nüsse, Kerne, Samen

### Tipps zur Optimierung der täglichen Proteinversorgung

- Das Frühstück mit Ei, Käse, Quark oder Joghurt ergänzen.
- Mehr Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Linsen zu sich nehmen.
- Nüsse, Kerne und Samen enthalten ebenfalls viel Protein. Sie können gut als Beilage, zum Beispiel in Salaten oder im Müesli, verwendet werden.

### Der Erhalt der Muskelgesundheit trägt dazu bei, möglichst lange ein unabhängiges und eigenständiges Leben zu führen

- Zu jeder Mahlzeit Protein essen – auch zum Frühstück
- Vitamin D zusätzlich einnehmen
- Täglich körperlich aktiv sein