

Guten Appetit.



INFORMATION

WARUM IST EINE EIWEISSREICHE ERNÄHRUNG IM ALTER WICHTIG?

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:



AGAPLESION BETHESDA ULM
Zollernring 26, 89073 Ulm
Anne-Rose Mayer
Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE
T (07 31) 187-222

Telefonisch erreichbar:
Mi von 08:00–15:00 Uhr

anne.mayer@agaplesion.de
www.bethesda-ulm.de/ernaehrung





Übrigens:
Sie können sich auch ganz ohne Fleisch eiweißreich ernähren!

Im Alter verliert unser Körper auf natürliche Weise an Muskelmasse und damit an Kraft.

1. Eine eiweißreiche Ernährung führt zu einem geringeren Verlust an Muskelmasse.
2. Nicht alle Eiweiße können vom Körper selbst gebildet werden und müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

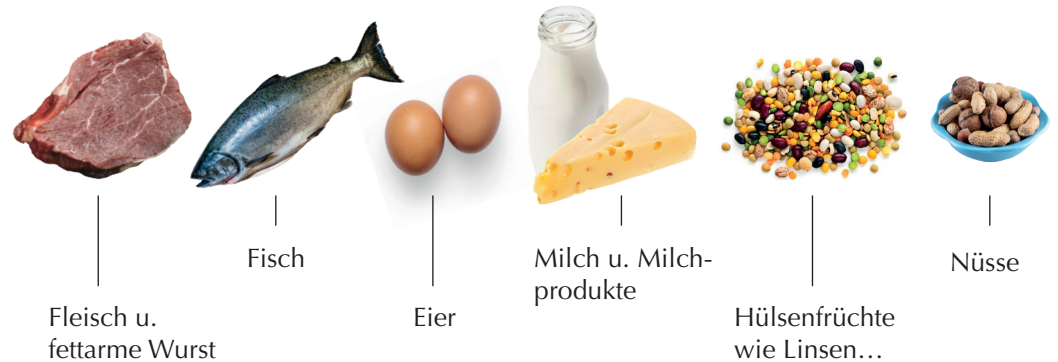
Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.) rät dazu, täglich 1g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen – Beispiel: Sie wiegen 70 kg? Dann benötigen Sie 70g Eiweiß pro Tag

Übrigens: Nicht nur Muskeln bestehen aus Eiweiß. Sie sind auch lebenswichtig für Bindegewebe, Immunsystem und Blutgerinnung.

Muskeln können bis ins hohe Lebensalter aufgebaut werden.

1. In Verbindung mit Krafttraining fördert eine eiweißreiche Ernährung den Muskelaufbau.
2. Muskeln und eine eiweißreiche Ernährung halten unser Immunsystem auf Trab.

Welche Lebensmittel sind eiweißreich?



? Wussten Sie schon ... ?

Je fettärmer ein Produkt, desto höher ist der Eiweißgehalt.

Beispiel 1
100g Quark < 10% Fett i. Tr. enthält 14g Eiweiß

Beispiel 2
100g Mascarpone enthält 4,2g Eiweiß

! Unsere Tipps für Sie!

Versuchen Sie es einfach mal mit der „3 x 1 Regel“!

Tipp 1
Integrieren Sie in jede Mahlzeit einen Eiweißlieferanten

Tipp 2
Mehrere der Produkte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.

i Steigerung der Qualität

Um die Verfügbarkeit von Eiweißen zu erhöhen, empfiehlt es sich, bei vegetarischen Ernährungsformen, eiweißreiche Lebensmittel geschickt zu kombinieren:

- Milch und Getreideprodukte (z. B. Müsli)
- Kartoffeln und Ei (z. B. Bauernomelett)
- Ei und Milch (z. B. Aufläufe)