

MEHR EIWEISS ESSEN UM GESUND ZU BLEIBEN

Wussten Sie schon, dass Ihr Körper Eiweiß (=Protein) benötigt, damit er optimal funktionieren kann? Die meisten Menschen wissen nicht, wie wichtig Eiweiß in der Ernährung ist. Ein Mangel an Eiweiß in der Nahrung wirkt sich negativ auf Ihre Gesundheit, Ihr Immunsystem und Ihre Körperfunktionen aus. So führt ein Verlust an Muskelmasse zu einem erhöhten Sturzrisiko und schränkt Ihre Alltagsfähigkeiten ein. Ausreichende Mengen Eiweiß und körperliche Aktivität helfen Ihnen dabei, gesund zu bleiben. Eine Studie von **PROMISS** hat gezeigt, dass über ein Viertel der im eigenen Heim lebenden Senioren zu wenig Eiweiß essen.

Warum ist Eiweiß so wichtig?

Unser Körper besteht aus Zellen, die Eiweiß enthalten. Sie befinden sich zum Beispiel in Muskeln, Knochen, Knorpel und der Haut. Eiweiß wird zum Transport von Sauerstoff benötigt und sorgt für eine optimale Funktion des Immunsystems und schnelle Erholung von Krankheiten.

Wie viel Eiweiß benötigen wir?

1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich

$$\begin{array}{ccccccc} \text{📅} & \times & \text{📅} & = & \text{🍴} & \text{🍴} & \\ 1\text{g} & & 60\text{kg} & & & & 60\text{g} \end{array}$$

Pro Kilogramm Körpergewicht müssen Sie zur ausreichenden Unterstützung der körperlichen Funktionen mindestens 1 Gramm Eiweiß verzehren. Wenn Sie 60 Kilogramm wiegen, sollten Sie also 60 Gramm pro Tag verzehren. Außerdem ist es wichtig, 30 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit zu verzehren. Essen Sie also zwei Mahlzeiten, die je 30 Gramm enthalten, um eine ausreichende Menge Eiweiß zu konsumieren. Wenn Sie mehr als 60 Kilogramm wiegen, sollten Sie Ihre Eiweißzufuhr entsprechend erhöhen. Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten ihre Eiweißzufuhr nach Absprache mit ihrem Arzt oder einem Ernährungsberater erhöhen.

Sind Sie unsicher, wie Sie auf 30 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit kommen? Hier sind einige Beispiele:

Ein Becher Joghurt, Haferbrei mit Milch und 2 Eier = 30 Gramm  +  +  + 

Vollkornbrot mit Käse und Milch = 30 Gramm  +  + 

Hähnchenbrust mit Reis und grünem Salat = 30 Gramm  +  + 



Tipp: Fragen Sie Ihren Arzt oder Ernährungsberater nach eiweißreichen Rezepten oder werfen Sie einen Blick auf die **PROMISS** Website: www.promiss-vu.eu

Wie können Sie herausfinden, ob Sie mehr Eiweiß zu sich nehmen sollten?

Der Eiweißscreener (www.proteinscreener.nl) kann Ihnen sagen, ob Sie ausreichend Eiweiß zu sich nehmen. Er ist derzeit in den Sprachen Englisch, Niederländisch und Finnisch verfügbar und wird in weitere Sprachen übersetzt.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater über Ihre Testergebnisse und ob Sie Ihre Ernährung umstellen sollten. Wenn Sie den Test nicht online machen können, sprechen Sie am besten direkt mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater über Ihren Eiweißkonsum.

Wie können Sie die Eiweißmenge, die Sie essen, erhöhen?

1. Ersetzen Sie eiweißarme Nahrungsmittel durch eiweißreiche Nahrungsmittel und sorgen Sie für Abwechslung bei den Mahlzeiten.

10 Gramm Eiweiß stecken in:



50g Räucherlachs
4 Ölsardinen
45g gebratener Forelle



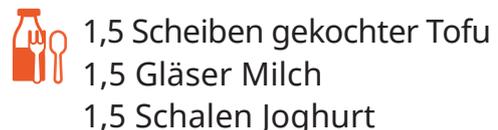
Eine halbe Schale Hüttenkäse
2 Scheiben Mozzarella
1,5 Scheiben Gouda



33g gekochtes Rindfleisch
33g gekochte Leber
33g gekochte Hähnchenbrust
3 Scheiben Schinken
2 Scheiben Roastbeef
4 Scheiben Hähnchenbrust



2 Handvoll Nüsse
16 Esslöffel Haferbrei
400g gekochter Reis
250g gekochte Pasta
125g gekochte Linsen
3 Scheiben Brot



2. Wenn Sie zunehmen müssen, fügen Sie Ihrem normalen Speiseplan weitere eiweißreiche Lebensmittel hinzu.
3. Ersetzen Sie normale Lebensmittel mit eiweißreichen Alternativen, die den normalen Lebensmitteln gleichen, aber einen höheren Eiweißanteil haben, zum Beispiel eiweißreiches Brot, eiweißreiche Desserts oder eiweißreiche Getränke. Sie finden Sie in Ihrem normalen Supermarkt, oft unter der Bezeichnung „Protein“.



Tip: Durch eiweißreiche Getränke fühlen Sie sich nicht übersättigt oder aufgebläht.

Tip: Eiweißreiche Lebensmittel oder Snacks sind besonders hilfreich bei der Eiweißversorgung, wenn Sie unter Appetitmangel leiden oder sich vegan/vegetarisch ernähren.

4. Sie können Ihren normalen Lebensmitteln auch Eiweißpulver (=Proteinpulver) hinzufügen. Eiweißpulver ist in größeren Supermärkten, Drogerien und Apotheken erhältlich. Rühren Sie das Pulver wie auf der Verpackung angegeben oder von Ihrem Ernährungsberater empfohlen in weiche oder flüssige Nahrungsmittel wie Suppe, Joghurt oder Desserts sein.
5. Kombinieren Sie zwei oder mehrere dieser Ratschläge.



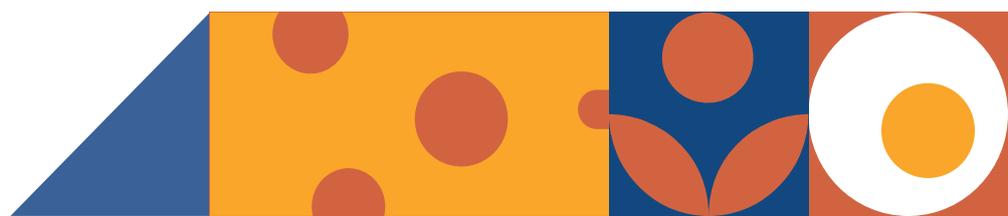
Zusatztipps zur Erhöhung Ihrer Eiweißversorgung

Führen Sie (digital) Tagebuch über Ihren täglichen Eiweißkonsum! Eine Eiweißtabelle hilft Ihnen zu sehen, wie viel Eiweiß Sie täglich zu sich nehmen. Sie finden eine solche Tabelle auf der **PROMISS**-Website: www.promiss-vu.eu.

Nachhaltiges Eiweiß

Eiweiß ist in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Für die Umwelt ist es besser, wenn Sie möglichst viele pflanzliche Nahrungsmittel wählen. Sie müssen nicht gleich Vegetarier oder Veganer werden, wenn Sie sich nachhaltiger ernähren möchten. Versuchen Sie:

- Mehr pflanzliche Eiweißprodukte wie Hülsenfrüchte, Zerealien, Nüsse und Samen zu essen;
- Ihren Verzehr von Rindfleisch, Lamm und verarbeitetem Fleisch zu reduzieren;
- Hähnchen oder Schweinefleisch zu wählen, wenn Sie Fleisch essen;
- Nicht mehr als einmal pro Woche Fisch (100-150 Gramm) zu essen und dabei Fisch mit Nachhaltigkeitszertifikaten zu kaufen.



Bewegung

Neben gesunder Ernährung ist körperliche Aktivität und Mobilität ausgesprochen wichtig.

- Bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten am Tag. Fällt Ihnen dies schwer, denken Sie daran, dass auch wenig Bewegung besser ist als gar keine! Jeder Schritt zählt!
- Je häufiger, länger und intensiver Sie körperlich aktiv sind, desto mehr wird Ihre Gesundheit davon profitieren.
- Wechseln Sie zwischen verschiedenen Formen der Bewegung. Trainieren Sie neben Ihrer Ausdauer auch Ihre Muskelkraft und Ihren Gleichgewichtssinn.
- Reduzieren Sie die Zeit, die Sie im Sitzen verbringen, so weit wie möglich.



Trainingsbeispiele



Ausdauertraining

Spaziergehen
Hausarbeiten wie Staubsaugen und Putzen oder Gartenarbeiten
Radfahren
Schwimmen



Gleichgewichtstraining

Auf einem Bein stehen
Auf den Fersen gehen
Seitlich gehen

Halten Sie sich an der Wand oder an einem Stuhl fest, wenn Sie sich zunächst unsicher fühlen.



Krafttraining

Einen Tennisball mit der Hand zusammendrücken
Arme (im Stehen oder auf einem Stuhl sitzend) über den Kopf heben
Aus dem Sitzen vom Stuhl aufstehen (mehrmals wiederholen)
Bein im Stehen seitlich anheben
Auf den Zehenspitzen stehen

Halten Sie sich an der Wand oder an einem Stuhl fest, wenn Sie sich zunächst unsicher fühlen.



Weitere Informationen



Weitere Informationen über die ausreichende Zufuhr von Eiweiß erhalten Sie von Ihrem Arzt oder Ernährungsberater. Auf der **PROMISS**-Website erhalten Sie zusätzliche Informationen sowie nützliche Tipps wie eiweißreiche Rezepte und Poster mit Übungen. Außerdem können Sie mehr über die durchgeführten Studien lesen: www.promiss-vu.eu.



Dieses Projekt wurde vom Forschungs- und Entwicklungsprogramm „Horizon 2020“ der Europäischen Union finanziell gefördert, Projektnummer: n° 678732.