

## Studie empfiehlt mehr Fleischkonsum für Senioren

Eine aktuelle Studie zeigt: Vor allem ältere Menschen sollten auf ausreichenden Fleischkonsum achten, um Mangelerscheinungen und Muskelschwund vorzubeugen.



*Fleisch spielt eine bedeutende Rolle in der Ernährung älterer Menschen in. Eine bewusste, ausgewogene Ernährung, die Fleisch in Maßen einschließt, kann helfen, Mangelerscheinungen vorzubeugen und die Lebensqualität im Alter zu erhalten. © Pixabay*

Das lesen Sie in diesem Artikel

- **Fleischkonsum und Ernährung im Alter – Neue Studienlage auch in Österreich relevant**
- **Senioren benötigen mehr Eiweiß – Fleisch als wichtige Proteinquelle**

- **Vegane Ernährung im Alter problematisch?**
- **Ausgewogene Ernährung als Schlüssel – Empfehlungen nicht nur für Senioren**

## **Fleischkonsum und Ernährung im Alter – Neue Studienlage auch in Österreich relevant**

Der **Fleischkonsum** ist seit Jahren ein viel diskutiertes Thema, nicht nur aus ethischen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen. In Österreich, wo Fleisch eine zentrale Rolle in der Ernährung spielt, wird die Bedeutung einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung gerade für ältere Menschen unterstrichen. Eine aktuelle internationale Studie zeigt, dass besonders Senioren von einem erhöhten Fleischkonsum profitieren könnten, um Mangelernährung und gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen.

## **Senioren benötigen mehr Eiweiß – Fleisch als wichtige Proteinquelle**

Mit zunehmendem Alter steigt der Bedarf an **Eiweiß**, um die Muskulatur zu erhalten und Stürzen vorzubeugen. In Österreich, wo die Zahl der über 65-Jährigen stetig wächst, wird die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen wie Proteinen immer wichtiger. Fleisch, insbesondere in Maßen (etwa 600 g pro Woche), liefert nicht nur wertvolle Proteine, sondern auch essenzielle Nährstoffe wie **Vitamin B12** und **Omega-3-Fettsäuren**. Diese sind entscheidend für die geistige Leistungsfähigkeit, das Gedächtnis und die Stimmung.

## **Vegane Ernährung im Alter problematisch?**

Laut der **EPIC-Oxford-Studie**, die auch für den österreichischen Ernährungssektor relevant ist, kann eine vegane Ernährung im Alter zu Mangelerscheinungen führen. Veganer nehmen oft weniger Kalzium und Proteine zu sich, was zu einer erhöhten Gefahr für Knochenbrüche und zu Muskelschwund führen kann. Für ältere Menschen, die häufig nährstoffreiche Lebensmittel meiden, weil sie Schwierigkeiten beim

Kauen haben oder krankheitsbedingt eingeschränkt sind, kann der Verzicht auf Fleisch das Risiko gesundheitlicher Probleme erhöhen.

## **Ausgewogene Ernährung als Schlüssel – Empfehlungen nicht nur für Senioren**

Für die österreichische Fleischwirtschaft und die Landwirtschaft ist diese Studie ein wichtiges Signal. Neben Fleisch sollten auch Milchprodukte und Fisch fester Bestandteil des Speiseplans von Senioren sein. Es wird empfohlen, täglich Milchprodukte und ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu konsumieren, um den Protein- und Nährstoffbedarf zu decken.

**Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](http://fleischundco.at)**