

## 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

:`Y]gW\cbgi a`i bX`9fbÀ\fi b[`]a`5`hYf`  
BYi Y`Ghi X]Yb`U[ Y`Ui W\`]b`² ghYffY]W\  
fY`Yj Ubh

8Yf':`Y]gW\cbgi a`]gh'gY]h`J\fyb`Y]b`j]Y`X]g\_i h]YfhYg`H\Ya Už  
b]W\h`bi f`Ui g`Yh\]gW\Yb`žgcbXYfb`Ui W\`Ui g[ Ygi bX\Y]h]W\Yb  
; fØbXYb``b`² ghYffY]W\žk c':`Y]gW\`Y]bY`nYbhfU`Y`F c``Y`]b`XYf  
9fbÀ\fi b[`]gd]Y`hžk]fX`X]Y`6YXYi hi b[`]Y]bYf`Ui g[ Yk c[ YbYb`i bX

bÀ\fghcZZfY]WXYb`9fbÀ\fi b[ ` [ YfUXY`ZØf`À`hYfY`A YbgWXYb  
i bhYfghf]WXYb"9]bY`U\_hi Y`Y`]bhYfbUh]cbU`Y`Ghi X]Y`nY][ hžXUgg  
VYgcbXYfg`GYb]cfYb`j cb`Y]bYa `Yf\Ø\hYb`:`Y]gW\_cbg i a  
dfcZ]h]YfYb`\_ØbbhYbž`i a `A Ub[ Y`YfbÀ\fi b[ `i bX`[ Ygi bX\Y]h]WXYb  
6YY]bhfÀW h][ i b[ Yb`j cfni VYi [ Yb"

GYb]cfYb`VYbØh][ Yb`a Y\ f`9]k Y]» ` `: `Y]gW  
U`g`k ]W h][ Y`DfchY]bei Y`Y

A ]h`ni bY\ a YbXYa `5`hYf`ghY][ h`XYf`6YXUfZ`Ub`9]k Y]» ž`i a `X]Y  
A i g\_i `Uhi f`ni `Yf\U`hYb`i bX`GhØfnYb`j cfni VYi [ Yb" `b`2 ghYffY]W ž  
k c`X]Y`NU\`XYf`ØVYf`\*) !À\ f][ Yb`ghYh][ `k ÀW ghž`k ]fX`X]Y  
Ui gfY]WXYbXY`J Yfgcf[ i b[ `a ]h`BÀ\fghcZZYb`k ]Y`DfchY]bYb`ja a Yf  
k ]W h][ Yf" `: `Y]gW ž]bgVYgcbXYfY`]b`A U» Yb`fYhk U`\* \$\$`[ `dfc  
K cWYŁž`YZYfh`b]W h`bi f`k Yfhj c`Y`DfchY]bYž`gcbXYfb`Ui W  
YggYbn]Y`Y`BÀ\fghcZZ`k ]Y`J ]hUa ]b`6%&`i bX`  
C a Y[ U!` !: Y hhgAi fYb"8]YgY`g]bX`YbhgWY]XYbX`ZØf`X]Y`[ Y]gh][ Y  
@Y]ghi b[ gZÀ\][ \_Y]hžXUg`; YXÀW hb]g`i bX`X]Y`Gh]a a i b[ "

J Y[ UbY`9fbÀ\fi b[ `]a `5`hYf`dfcV`Ya Uh]gW 3

@Ui h`XYf`9D=7!C I ZcfX!Ghi X]Yž`X]Y`Ui W `ZØf`XYb  
ØghYffY]W ]gWXYb`9fbÀ\fi b[ ggY`\_hcf`fY`Yj Ubh]ghž`\_Ubb`Y]bY  
j Y[ UbY`9fbÀ\fi b[ `]a `5`hYf`ni `A Ub[ Y`YfgWY]bi b[ Yb`ZØ\ fYb"  
J Y[ UbYf`bY\ a Yb`cZh`k Yb][ Yf`?U`n]i a `i bX`DfchY]bY`ni `g]W ž`k Ug  
ni `Y]bYf`Yf\Ø\hYb`; YZU\ f`ZØf`?bcWYbVfØWY`i bX`ni  
A i g\_Y`gW k i bX`ZØ\ fYb`\_Ubb" `: Øf`À`hYfY`A YbgWXYbž`X]Y`\Ài Z][  
bÀ\fghcZZfY]WY`@YVYbga ]hhY`a Y]XYbž`k Y]`g]Y`GW k ]Yf][ \_Y]hYb  
VY]a `?Ui Yb`\UVYb`cXYf`\_fUb`\_Y]hgVYX]b[ h`Y]b[ YgW fAb`\_h]g]bXž  
\_Ubb`XYf`J Yfn]W h`Ui Z: `Y]gW`XUg`F ]g]\_c`[ Ygi bX\Y]h]WXYf  
DfcV`Ya Y`Yf\Ø\Yb"

5i g[ Yk c[ YbY`9fbÀ\fi b[ `U`g`GW `ØggY`  
9a dZY\`i b[ Yb`b]W h`bi f`ZØf`GYb]cfYb

: Øf`X]Y`ØghYffY]W ]gWY`:`Y]gW k ]fhgW UZh`i bX`X]Y`@UbXk ]fhgW UZh  
]gh`X]YgY`Ghi X]Y`Y]b`k ]W h][ Yg`G][ bU``BYVYb`:`Y]gW`gc`hYb`Ui W

A ]`W\dfcXi \_hY`i bX`:` ]gW\`ZYghYf`6YghUbXhY]`XYg`GdY]gYd`Ubg`j cb  
GYb]cfYb`gY]b``9g`k ]fX`Ya dZc`\Ybž`hÀ[ `]W\`A ]`W\dfcXi \_hY`i bX`Y]b!  
V]g`nk Y]a U`dfc`K cW\Y`:` ]gW\`ni `\_cbgi a ]YfYbž`i a `XYb`DfchY]b!  
i bX`BÀ\fghcZZVYXUfZ`ni `XYW\_Yb"

6Ygi W\Yb`G]Y`i bg`Ui Z.`ZY]gW\i bXWł"Uh