

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`U\ fYb 'Y]b 'j]Y``X]g_i h]YfhYg`H\ Ya Už
b]W\ h`bi f`Ui g`Yh\]gW\ Ybž'gcbXYfb 'Ui W\ 'Ui g`[Ygi bX\ Y]h`]W\ Yb
; fØbXYb"': b '2 ghYffY]W\ ž'k c : `Y]gW\ 'Y]bY`nYbhfU`Y`Fc ``Y ']b 'XYf
9fbÀ\ fi b['gd]Y`hž'k]fX`X]Y'6YXYi hi b['Y]bYf`Ui g[Yk c[YbYb`i bX

bÀ\fg hc ZZfY]W Yb '9fbÀ\fi b[' [YfUXY 'ZØf'À`hYfY 'A YbgW Yb
i b hYfghf]W Yb " '9]b Y 'U_hi Y ``Y ']b hYfbUh]cb U`Y 'Ghi X]Y 'nY][hž'XUgg
VYgcbXYfg 'GYb]cfYb 'j cb 'Y]b Ya 'Yf\ Ø\hYb ': 'Y]gW _c bgi a
dfc Z]h]YfYb '_ØbbhYbži a 'A Ub[Y`YfbÀ\fi b[' i bX '[Ygi bX\Y]h]W Yb
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 'Dfc hY]be i Y ``Y

A]h ni bY\ a YbXYa '5`hYf'ghY][hXYf'6YXUfZUb '9]k Y]» ž i a 'X]Y
A i g_i `Uh i 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]W YbXY 'J Yfgcf[i b['a]hBÀ\fg hc ZZYb 'k]Y 'Dfc hY]b Yb 'ja a Yf
k]W h][Yf" ' : 'Y]gW ž]bgVYgcbXYfY ']b 'A U » Yb 'fMhk U ' * \$\$ ' ['dfc
K c W Yłż ']YZYfh'b]W h'bi f'k Yfhj c ``Y 'Dfc hY]b Yž'gcbXYfb 'Ui W
YggYbn]Y ``Y 'BÀ\fg hc ZZY 'k]Y 'J]hUa]b '6 %& i bX
Ca Y[U! ' !: YhhgÀi fYb " '8]YgY 'g]b X 'Yb hgW Y]XYb X 'ZØf'X]Y '[Y]gh][Y
@Y]ghi b[gZÀ\][_Y]hž'XUg ; YXÀW hb]g i bX 'X]Y 'Gh]a a i b["

J Y[Ub Y '9fbÀ\fi b[']a '5`hYf'dfc V`Ya Uh]gW 3

@Ui hXYf '9D=7!CI ZcfX!Ghi X]Y ž X]Y 'Ui W 'ZØf'XYb
ØghYffY]W]gW Yb '9fbÀ\fi b[ggY _hcf'fY 'Yj Ubh]ghž'_Ubb 'Y]b Y
j Y[Ub Y '9fbÀ\fi b[']a '5`hYf'ni 'A Ub[Y`YfgW Y]bi b[Yb 'ZØ\ fYb"
J Y[UbYf'bY\ a Yb 'cZh'k Yb][Yf' ? U'nji a 'i bX 'Dfc hY]b Y 'ni 'g]W ž'k Ug
ni 'Y]b Yf 'Yf \ Ø\hYb ' ; YZU\ f 'ZØf' ? bc W Yb Vf ØW Y 'i bX 'ni
A i g_Y 'gW k i bX 'ZØ\ fYb '_Ubb " : Øf'À`hYfY 'A YbgW Ybž'X]Y '\Ài Z[
bÀ\fg hc ZZfY]W Y '@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 fÀb _h'g]b Xž
_Ubb 'XYf 'J Yfn]W h'Ui Z: 'Y]gW 'XUg 'F]g]_c '[Ygi bX\Y]h]W Yf
Dfc V`Ya Y 'Yf \ Ø\Yb "

5i g[Yk c[Yb Y '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]gW Y ' : '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]`WdfcXi _hY i bX :]gW ZYghYf 6YghUbXhY]`XYg GdY]gYd`Ubg j cb
GYb]cfYb gY]b "9g k]fX Ya dZc \`Ybž hA [`]W A]`WdfcXi _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 \ fghc ZZYXUfZ ni 'XYW Yb"

6Ygi W Yb G]Y i bgUi Z ZY]gW i bXW "Uh