



NEUE FACHINFORMATION

PROTEIN: DER STOFF, AUS DEM DIE MUSKELN SIND

09.07.2024, Frankfurt am Main – Das Thema Proteine sorgt immer wieder für Diskussionen. Viele achten sehr bewusst auf diesen speziellen Nährstoff und möchten sicherstellen, genug davon aufzunehmen. Gerade sportlich aktive Menschen sowie ältere Personen fragen sich häufig, wie viel und welches Protein zu welchem Zeitpunkt für sie optimal ist, um Muskelmasse aufzubauen bzw. zu erhalten. „Protein: Der Stoff, aus dem die Muskeln sind“ ist eine neue Fachinformation von Danone für Ernährungsexpert:innen, die sich mit fünf Aspekten rund um die optimale Proteinzufuhr wissenschaftlich auseinandersetzt. Sie kann ab sofort kostenlos [hier](#) heruntergeladen werden.

Muskeln sind aus Muskelgewebe aufgebaut und Muskelgewebe aus Protein. Muss man also einfach nur mehr Protein essen, um mehr Muskeln zu bekommen? So einfach ist es leider nicht. Dennoch sind für ein gesundes und langes Leben mit vielfältigen Bewegungsabläufen und einem hohen Maß an körperlicher Aktivität gute Skelett- und Muskelfunktionalitäten Voraussetzung – und diese sind ohne eine qualitative und quantitative Eiweißzufuhr undenkbar. Es gibt also sehr gute Gründe, es dem Körper leicht zu machen, Proteine effizient in seine Strukturen einzubauen. Welche Aspekte hierbei eine Rolle spielen, das beleuchtet die Fachinformation „Protein: der Stoff aus dem die Muskeln sind“.

Fünf Gründe für eine optimale Proteinversorgung

In der Fachinformation werden fünf entscheidende Punkte für eine optimale Proteinzufuhr wissenschaftlich erläutert:

1. **Muskelalterung**: Die durchschnittliche Lebensdauer hat sich um sieben bis zehn Jahre verlängert, das Maß an körperlicher Aktivität gleichzeitig verringert. Dies ist mit einem fortschreitenden Verlust an Muskelmasse, -kraft und -ausdauer verbunden. Um hier effektiv gegenzusteuern, benötigt es: Bewegung, Eiweiß und Energie.
2. **Protein-PORTION**: Studien deuten darauf hin, dass eine Portion von etwa 20 -30 Gramm hochwertigem Protein pro Mahlzeit die Muskelproteinsynthese im Körper maximal stimulieren kann - ausgleichende Energiezufuhr sowie hohe Zug- und Druckkräfte auf die Bewegungssysteme vorausgesetzt.
3. **Protein-QUALITÄT**: Die limitierende Aminosäure begrenzt die Synthese von Proteinen im Körper. Ist die Zufuhr unzulänglich, ist auch die Proteinproduktion nicht effizient. Ein Mix aus pflanzlichen und tierischen Proteinen sorgt für eine hohe Qualität der Proteinzufuhr.
4. **Protein-TIMING**: Enthalten alle drei Hauptmahlzeiten bei jungen, gesunden Erwachsenen eine definierte Portion Protein, so kommt es innerhalb von 24 Stunden zu einer rund 25 Prozent höheren Proteinsynthese, verglichen mit der gleichen Menge in ungleichmäßiger Verteilung.

5. **Protein-SÄTTIGUNG:** Eine Portion von etwa 20 Gramm Protein kann ausreichend sein, um das Sättigungsgefühl zu steigern. Eine Ernährung mit einem hohen Proteinanteil kann daher vorübergehend bei der Prävention und Therapie von Adipositas hilfreich sein.

Ausführliche Infos zum kostenlosen Download

Die vollständige Fachinformation mit ausführlichen Angaben zu den einzelnen Aspekten sowie Verweisen auf entsprechende Studienergebnisse kann ab sofort unter folgendem Link heruntergeladen werden: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/Branchenverzeichnis/Danone/Fachinfo_Protein_Danone.pdf

Denn klar ist: Eine bedarfsgerechte Proteinzufuhr und anstrengende Bewegung hilft, den natürlichen Rückgang von Muskelmasse, Kraft und funktionellen Fähigkeiten zu begrenzen. Die fünf Argumente Muskelalterung, Portion, Qualität, Timing und Sättigung stützen die Notwendigkeit einer persönlichen Eiweiß-Strategie.

Bildmaterial



Bildunterschrift: Neue Fachinformation von Danone: Protein: Der Stoff, aus dem die Muskeln sind

Dateiname: Pressefoto_Cover_Fachinfo_Protein_Danone

Quellenangabe Foto: © Danone

Nutzung: Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu den Produkten und dem Unternehmen Danone zu verwenden.

Über Danone

Danone ist einer der führenden Hersteller von Lebensmitteln und medizinischer Ernährung in der DACH-Region, der in vier Geschäftsbereichen tätig ist: Milchfrische, pflanzenbasierte Produkte, natürliches Mineralwasser und Erfrischungsgetränke sowie frühkindliche und medizinische Nahrung. Das Portfolio umfasst bekannte internationale und lokale Marken wie Actimel, Activia, Alpro, Aptamil, Volvic, evian, Fruchtzwerge, Nutrini, Fortimel und Neocate. Danone DACH ist ein B Corp zertifiziertes Unternehmen und schließt sich damit einer internationalen Bewegung von über 7.200 Unternehmen in über 89 Ländern an, die hohe Standards für ökologische, soziale und wirtschaftliche Nachhaltigkeit erfüllen.

Kontakt:

kommunikation.pur GmbH | Jennifer Hofer | Sendlinger Straße 31 | 80331 München |
Tel.: 089 41 32 61 903 | alpro@kommunikationpur.com