

Mehr Protein, mehr Mobilität im Alter?

Datum: 13.04.2026

Original Titel:

Protein intake and its interaction with dietary patterns on clinical outcomes among older adults

Kurz & fundiert

- Wie hängen Proteinzufuhr, funktionelle Einschränkungen im Alter und Sterblichkeit zusammen?
- Beobachtende, nicht-experimentelle Studie mit 532 Teilnehmern ab 65 Jahren
- Geringeres Risiko für Stürze, Mobilitätseinschränkungen und Gebrechlichkeit mit Proteinzufuhr von mindestens 0,8 - 1,0 g pro Kilogramm Körpergewicht (oder 18 % der Kalorien)
- Erhöhte Proteinzufuhr verringert Einschränkungen bei Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL) und verlangsamt den Rückgang der Gehgeschwindigkeit
- Protein, insbesondere aus tierischen Quellen, vermittelt teilweise die positiven Effekte der mediterranen Ernährung und WHO-Empfehlungen auf die körperliche Funktion
- Ausreichende und qualitativ hochwertige Proteinzufuhr als zentraler Bestandteil von Ernährungsstrategien zur Förderung eines gesunden Alterns

MedWiss - Eine höhere Proteinzufuhr geht im Alter mit besserer körperlicher Leistungsfähigkeit und einem geringeren Sterberisiko einher. Außerdem scheint Protein ein Teil der Erklärung dafür zu sein, warum Ernährungsformen wie die mediterrane Ernährung positive Effekte auf die körperliche Funktion haben, fand eine Analyse über mehrjährige Daten von 532 älteren Teilnehmern.

Eine ausreichende Proteinzufuhr gilt zunehmend als wichtig für gesundes Altern. Es ist jedoch noch nicht eindeutig geklärt, wie stark der Proteingehalt der Nahrung den funktionellen Abbau und die Sterblichkeit beeinflusst. Dies untersuchte nun eine Analyse von Daten aus einer Studie in Großbritannien.

Welche Rolle spielt die Menge an Protein im Essen für gesundes Altern?

Eine aktuelle Studie analysierte Daten von Personen ab 65 Jahren aus der English Longitudinal Study of Ageing über einen Zeitraum von 6 Jahren. Dabei wurden sowohl querschnittliche als auch longitudinale Zusammenhänge zwischen verschiedenen proteinbezogenen Parametern und klinischen Endpunkten betrachtet. Zusätzlich prüfte die Analyse, ob der Proteingehalt die Effekte zweier gesunder Ernährungsweisen - der mediterranen Ernährung (MED) und des WHO Quality Diet Index (WHO-QDI) - beeinflusst oder vermittelt.

Eine erhöhte Proteinzufuhr definierte die Studie als eine Aufnahme oberhalb der empfohlenen täglichen Zufuhrmenge, sowohl in Relation zum Körpergewicht ($\geq 0,8-1,0$ g/kg/Tag) als auch bezogen auf den Anteil an der Gesamtenergiezufuhr (≥ 18 %).

Die mediterrane Ernährung zeichnet sich durch einen hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten sowie durch regelmäßigen Fischkonsum und einen geringen Anteil an rotem Fleisch aus. Der WHO-QDI bewertet die Ernährung anhand der Einhaltung zentraler WHO-Empfehlungen. Dies umfasst den vorwiegenden Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln und eine geringe Aufnahme von gesättigten Fetten, Salz und freien Zuckern. Auch Unterschiede zwischen tierischen und pflanzlichen Proteinquellen wurden von den Wissenschaftlern berücksichtigt.

Querschnitts- und longitudinale Analyse: Proteinzufuhr und Bewegungsfähigkeit im Alter

Die Analyse umfasste Daten von 532 Studienteilnehmern. Eine erhöhte Proteinzufuhr war konsistent mit einem geringeren Risiko für folgende Parameter verbunden:

- Stürze
- Mobilitätseinschränkungen
- Einschränkungen der Aktivitäten des täglichen Lebens (Activities of Daily Living, ADL)
- Gebrechlichkeit (Frailty)
- Abnahme der Gehgeschwindigkeit
- Sterblichkeit

Die Proteinzufuhr, insbesondere aus tierischen Quellen, vermittelte teilweise die positiven Effekte der mediterranen Ernährung und der Ernährungsempfehlungen der WHO auf die Bewegungsfähigkeit älterer Menschen.

Ausreichende und qualitativ hochwertige Proteinzufuhr kann gesundes Altern fördern

Laut der Studienautoren war somit eine höhere Proteinzufuhr, insbesondere im Bereich von etwa 1,0 g/kg/Tag oder mehr, mit besseren funktionellen Ergebnissen, weniger Gebrechlichkeit und Stürzen und einer niedrigeren Sterblichkeit im Alter verbunden. Die Autoren führen dies auf die verringerte Fähigkeit älterer Muskeln, auf Aminosäuren zu reagieren, zurück. Grundsätzlich kann der Körper auch aus pflanzlichen Proteinen Muskelprotein aufbauen. Im Alter ist dies jedoch weniger effizient, weil pflanzliche Proteine oft weniger gut verfügbare essentielle Aminosäuren enthalten. Tierische Proteine liefern ein vollständiges Spektrum essentieller Aminosäuren, darunter verzweigtkettige Aminosäuren (BCAA), die entscheidend für die Muskelproteinsynthese sind.

Die Autoren schließen, dass ein Teil der positiven Wirkung der mediterranen Ernährung und der WHO-Ernährungsempfehlungen auf die Beweglichkeit älterer Menschen darauf zurückzuführen sein könnte, dass dabei ausreichend Protein, insbesondere aus tierischen Lebensmitteln (zum Beispiel Milchprodukte, Eier oder Fisch) aufgenommen wird. Jedoch sollte berücksichtigt werden, dass es sich hierbei um Beobachtungsdaten handelt und daher keine eindeutigen Ursache-Wirkungs-Aussagen möglich sind.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Coelho-Júnior HJ, Marzetti E. Protein intake and its interaction with dietary patterns on clinical outcomes among older adults. NPJ Aging. 2026 Mar 25. doi: 10.1038/s41514-026-00368-8. Epub ahead of print. PMID: 41882014.