

Auswirkungen des Verzehrs von Käse auf Muskelmasse und Muskelkraft bei Frauen mit möglicher Sarkopenie

Sarkopenie ist ein Problem, das vor allem ältere Menschen betrifft und gesundheitliche Risiken mit sich bringt. Eine neue Studie aus Shanghai und Peking hat untersucht, ob Käse Frauen mit Anzeichen von Sarkopenie unterstützen könnte. Fördert regelmässiger Käseverzehr die Muskelgesundheit?



Der Begriff «Sarkopenie» beschreibt den altersbedingten Verlust von Muskelmasse und -kraft. Kommt Übergewicht dazu, steigt das Risiko für körperliche Beeinträchtigungen, Stürze und Knochenbrüche. Zudem hängt Sarkopenie mit kardiovaskulären Erkrankungen und einer höheren Sterblichkeit zusammen. Weltweit liegt die Prävalenz der Sarkopenie bei Personen unter 60 Jahren zwischen 8 und 36%, bei über 60-Jährigen zwischen 10 und 27%. Dies zeigt, dass Sarkopenie zunehmend als Volkskrankheit wahrgenommen wird.

Neben Bewegungsmangel trägt auch eine Mangelernährung dazu bei, dass sich Sarkopenie entwickelt. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an essenziellen Mikronährstoffen und hochwertigem Protein ist, könnte dagegen schützen. Studien zeigen, dass Käsesupplemente bei gesunden älteren Menschen

verschiedene Marker für Sarkopenie verbessern. Allerdings wurde bislang wenig erforscht, wie Käse auf Menschen mit manifester oder vermuteter Sarkopenie wirkt.

Um mehr darüber herauszufinden, führten Ernährungswissenschaftler aus Shanghai und Peking eine 90-tägige randomisierte Diätstudie durch. Sie rekrutierten Frauen im Alter von 60 bis 80 Jahren, die Anzeichen von Sarkopenie aufwiesen. Einschlusskriterien waren ein geringer Unterschenkelumfang, geringe Handgriffstärke und Schwierigkeiten beim «5-fachen Stuhl-Aufsteh-Test».

Die Teilnehmerinnen sollten ihre Ernährung beibehalten und ihren Lebensstil nicht verändern, insbesondere die Bewegung. Die Kontrollgruppe (KG) erhielt keine spezielle Diät. Dafür erhielten die beiden Testgruppen zusätzlich zu ihrer gewohnten Ernährung Käse. Eine Gruppe konsumierte täglich 66 g «Original-Käse» (OK), die andere Gruppe dieselbe Menge «Gold-Käse» (GK). OK enthielt 9 g Protein und 323 mg Kalzium, GK dagegen 13 g Protein und 802 mg Kalzium.

Fazit

Die Forschenden stellten fest, dass der tägliche Käsekonsum positive Effekte auf ältere Frauen mit Anzeichen von Sarkopenie hat.

Literatur

Chen J, et al. Effects of cheese ingestion on muscle mass and strength in possible sarcopenia women: an open-label, parallel-group study. *Nutr Metab* 2024;21(1):64. doi: 10.1186/s12986-024-00838-4

Impressum

© Swissmilk 2024

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektur: Markus Schütz, Bern

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute Dezember 2024

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.