

auch das Wohlbefinden ist dadurch nicht besser.

Laut einer Studie, die in *JAMA Internal Medicine* veröffentlicht wurde, erhöht die hohe Proteinzufuhr die Muskelmasse nicht und verbessert andere Gesundheitsergebnisse auch nicht. Die Forscher randomisierten 78 Teilnehmer im Alter von 65 Jahren oder älter in mehrere Interventionsgruppen von proteinreichen Diäten, Test.-Injektionen (Zensur) oder empfohlene tägliche Protein-Aufnahmen und Placebo-Injektionen und verglichen schlanke Muskelmasse, körperliche Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden.

Diejenigen, die mehr Protein zu sich nahmen, erhöhten nicht die Muskelmasse und verbesserten die körperliche Funktionalität auch nicht. Das Wohlbefinden oder die Reaktionsfähigkeit auf Test. im Vergleich zu denen, die weniger Protein zu sich nahmen, war auch nicht besser. Diese Daten legen nahe, dass politische Entscheidungsträger die Empfehlungen für die hohe Proteinaufnahme auf der Grundlage veralteter Forschung, neu zu bewerten ist.

Quelle: Bhasin S, Apovian CM, Travison TG, et al. Einfluss der Proteinaufnahme auf die fettfreie Körpermasse bei funktionell eingeschränkten älteren Männern: eine randomisierte klinische Studie. *JAMA Praktikat Med* . 2018; 178: 530-541.

Was Ihre Muskulatur braucht, erfahren Sie in unserer Sprechstunde, auch Sportler.