

Herausfordernd aber möglich: Muskelaufbau beim sarkopenischen Menschen „Den Muskeln darf die Kraft nicht ausgehen!“

Patientin: männlich, 86 Jahre alt, pensionierter Witwer, alleinlebend, geht mit Stock

Hauptziele: Verbesserung der Kraft

Wiederherstellung der Selbstständigkeit zur Meisterung von Aktivitäten des alltäglichen Lebens

Nebenziele: Reduktion der Fettmasse

Verbesserung der Verdauung bei Obstipation

Ernährungsintervention: Ernährungsoptimierung mit natürlichen Lebensmitteln

regelmäßige Therapien im NMC

ca. alle 4-6 Wochen Kontrolle (Ernährungsberatung inkl. BIA-Messung)

Tools: konkrete Lebensmittel-Fotos für Einkauf

konkrete (individuell berechnete) Mahlzeitenbeispiele

Trink-Tagebuch

Lebensmittel-Liste zum selbstständigen Austausch von Eiweißquellen

Herausforderung: Selbstständiger Einkauf ist nicht möglich (wird übernommen)

Erfolg (nach 9 Monaten): Körpergewicht: minus 4,8 kg

Muskelmasse: plus 2,2 kg, Phasenwinkel: von 3,9 ° auf 4,4 °

Fettmasse: minus 6,3 kg

leichte Wasserschwankungen

Subjektive Verbesserungen: Muskelkraft ↑

Selbstständigkeit beim Kochen und Ordnung halten ↑

Stuhlgang regelmäßiger und weicher

Müdigkeit tagsüber ↓

Kognitive Herausforderung tut gut (Überlegen bzgl. täglicher Mahlzeitenzusammenstellung)

Lebensqualität ↑

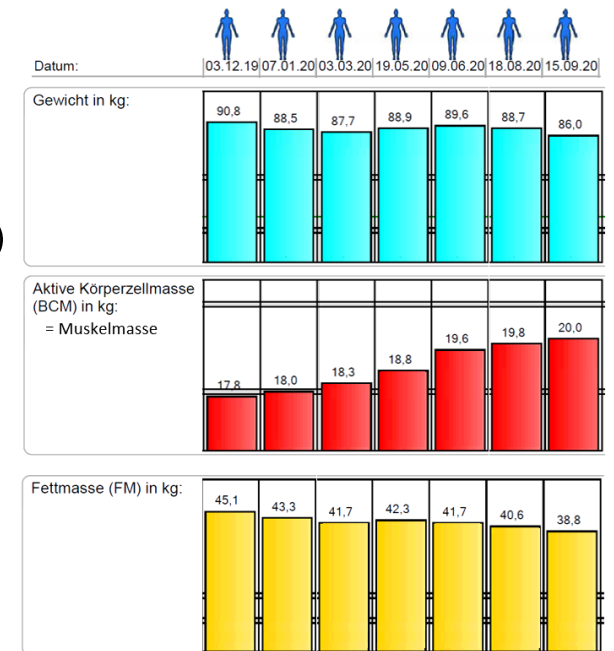


Abb.: Auszug aus den BIA-Verlaufsmessungen