



Svalová slabost (sarkopenie) u starších lidí

www.NAJDIGERIATRA.cz



Sval je orgán soběstačnosti.
Chraňme ho od prvního dne.

Sarkopenie je ztráta svalové síly a hmoty. Při akutní nemoci a klidu na lůžku může vznikat během dnů.

1 DOPŘEJTE SVALŮM BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou stavební látky svalů. Najdete je v mléčných výrobcích, vejcích, rybách, mase, luštěninách i tofu. Snažte se je zařadit do každého hlavního jídla.

KOLIK BÍLKOVIN DENNĚ?

Příklad: člověk o hmotnosti 60 kg

60–72 g

při běžném zdravotním stavu

Doporučení pro zdravé seniory je 1,0–1,2 g bílkovin na kg hmotnosti denně. Při nemoci bývá potřeba vyšší. U onemocnění ledvin se vždy poraďte s lékařem.

KDE BÍLKOVINY NAJDETE?



1 vejce

běžná velikost

~6 g



Skyr

150 g kelímek

~15 g



Kuřecí maso

100g

~23 g



Tvaroh

150g

~18 g



Čočka vařená

150g

~12 g



Mléko

sklenice 250 ml

~8 g

JAK ZAČÍT HNED ZÍTRA?

Ke snídani přidejte skyr nebo vejce, k obědu maso, rybu, tofu či luštěniny a k večeři třeba tvaroh. Rozložte bílkoviny do celého dne.

Množství bílkovin v potravinách je orientační; závisí na výrobku a přípravě.

