

# SARKOPENI

De fleste sports- og idrætsudøvere toppe i deres discipliner i den første halvdel af livet. Da fysiske præstationer i høj grad afhænger af muskelmasse, er dette ikke så mærkeligt, da musklernes størrelse helt naturligt svinder ind med alderen.

Selv raske ældre oplever et gradvist tab af både muskelmasse og -styrke og det kan sætte ind allerede fra 50-års alderen. Med tiden kan muskelmassen og -styrken svinde markant, og så betegnes tilstanden sarkopeni. Et sådant tab af muskelmasse vil begrænse mulighederne for at udføre dagligdags aktiviteter, såsom at løfte indkøbsposer, bære børnebørn, samle ting op fra gulvet eller at gå ture i skoven.

Mange opfatter sådanne begrænsninger som en naturlig ting 'der kommer med alderen' og accepterer derfor processen. Og selvom processen der fører til sarkopeni, er uundgåelig med alderen, er det muligt selv at bremse processen og udsætte funktionsnedsættelsen.

Forskning har vist, at selvom ældre menneskers muskler svinder, er musklerne stadig lydhøre overfor vækstsignaler. Nøgleordene i denne forskning er træning og kost.<sup>1</sup>

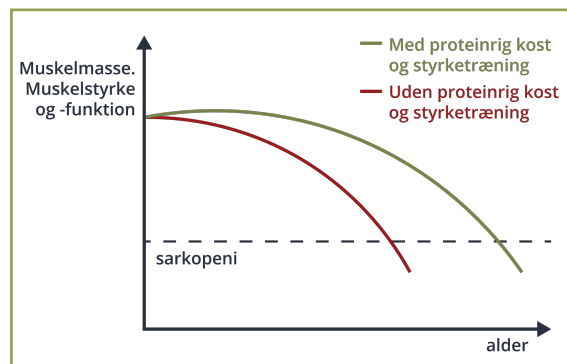


Illustration 1: Effekten af kost og motion på tab af muskelstyrke- og masse.

**Det er velkendt at motion er sundt, og når det handler om sarkopeni, har særligt tung styrketræning vist sig at være gavnligt.**

**Denne specifikke form for træning udfordrer både størrelsen og styrken af muskulturen, som således får besked om at forblive stor og stærk.**

Regelmæssig tung styrketræning (som er to eller flere gange om ugen) er derfor én af de bedste investeringer man kan gøre for sit funktionsniveau i alderdommen. Det forebygger muskeltab, øger styrken og forbrændingen og vedligeholder evnen til at foretage dagligdagens gøremål.

**Har man allerede oplevet, at muskulaturen er begyndt at svinde, er der stadig gevinster ved tung styrketræning. Forskningen viser, at det er muligt at genopbygge muskulatur, hvis træningen er velstruktureret og følges af en tilstrækkelig proteinrig kost.**

Og netop kost er det andet nøgleord fra forskningen. Helt generelt spiller kosten og energiindtaget en stor rolle, da det er energikrævende for kroppen at vedligeholde muskelmasse. Hvis energiindtaget falder, kompenserer kroppen ved at skille sig af med den "dyre", energikrævende muskulatur.

Hertil kommer, at for at vedligeholde og opbygge musklerne skal der især proteiner til i kosten. Byggestenene fra kostproteinerne, aminosyrer, fortæller musklerne, at de kan begynde en genopbyggende proces.

Det er med andre ord vigtigt at spise nok proteiner, og anbefalingerne til raske ældre er omkring 1-1,2 gram protein per kilo kropsvægt.<sup>1</sup> Det svarer til 70-85 gram protein for en person på 70 kg. Gode kilder til muskel-opbyggende protein, foruden kød og fisk, er mælkeprodukter, æg og diverse bælgrugter. Eksempelvis indeholder to æg eller 1½ glas mælk begges ca. 12 gram protein.

<sup>1</sup> Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. Nord 2004: 13; Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2004

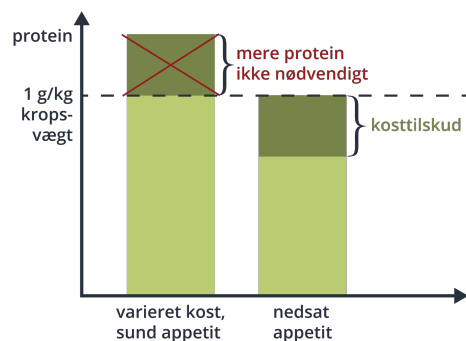


Illustration 1: Effekten af kost og motion på tab af muskelstyrke- og masse.

Kniber det med appetitten kan mælk eller yoghurt være en fordel, da flydende fødevarer mætter mindre, og da man ofte blot kan erstatte vand eller saft med mælk til måltiderne. Desuden findes der produkter med ekstra højt proteinindhold der, som supplement til en varieret kost, kan bidrage til at få proteinindtaget op på det anbefalede niveau.

For de fleste mennesker er dette dog unødvendigt, da den almindelige daglige kost bidrager med tilstrækkeligt protein, og da mere protein end det anbefalede ikke ser ud til at give yderligere muskelopbyggende fordele. Har man almindelig appetit, og spiser sundt og varieret bør fokus være på at få omsat kosten til muskler med et velstruktureret styrketræningsprogram.

Innovationsfonden

KØBENHAVNS  
UNIVERSITET



Denne folder er udarbejdet i regi af forskningsprojektet COUNTERSTRIKE (COUNTERacting Sarcopenia with proTeins and exeRcise - Screening the CALM cohort for Ilpoprotein biomarkERs).

For mere information om projektet se <https://counterstrike.ku.dk/>, hvor denne folder også ligger til fri download. Projektet COUNTERSTRIKE er støttet af Innovationsfonden.

# SARKOPENI

Hvad er sarkopeni, og hvordan forebygger du det?



SAR  
20