



## Antrag

der Abgeordneten **Roland Magerl, Andreas Winhart, Matthias Vogler, Elena Roon, Franz Schmid** und **Fraktion (AfD)**

### **Prävention von Mangelernährung und altersbedingtem Muskelabbau stärken**

Der Landtag wolle beschließen:

Der Landtag stellt fest, dass Ernährung eine zentrale Rolle für die Prävention und Behandlung zahlreicher Erkrankungen spielt und insbesondere im Alter von großer Bedeutung für den Erhalt von Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität ist.

Die Staatsregierung wird daher aufgefordert,

- zu prüfen, wie die Erkenntnisse und der Studienansatz der Zürcher STRONG-Studie in Bayern aufgegriffen und durch eigene Modellprojekte sowie wissenschaftliche Begleitstudien umgesetzt werden können,
- Modellprojekte in Bayern nach dem Vorbild der Zürcher STRONG-Studie zu initiieren und zu fördern, um die Wirksamkeit einer Kombination aus eiweißreicher Ernährung und strukturierten Krafttrainingsprogrammen zur Prävention altersbedingten Muskelabbaus wissenschaftlich zu untersuchen.

### **Begründung:**

Die Rolle der Ernährung wird sowohl in der Prävention als auch in der Therapie bislang häufig unterschätzt. Dabei ist sie ein zentraler Faktor für den Gesundheitszustand, insbesondere im höheren Lebensalter. Eine ausgewogene und eiweißreiche Ernährung trägt wesentlich zum Erhalt von Muskelmasse, Knochenstruktur und körperlicher Leistungsfähigkeit bei und ist damit eine grundlegende Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Fehl- und Mangelernährung stellen insbesondere bei älteren Menschen ein erhebliches Risiko dar und können den Verlauf zahlreicher Erkrankungen negativ beeinflussen. Sie begünstigen unter anderem den altersbedingten Muskelabbau, der wiederum zu Gebrechlichkeit, Stürzen und einem Verlust der Selbstständigkeit führen kann. Angesichts einer alternden Gesellschaft gewinnt dieser Zusammenhang zunehmend an Bedeutung.

Nach Schätzungen sind in Deutschland insbesondere Bewohner stationärer Pflegeeinrichtungen sowie Krankenhauspatienten überdurchschnittlich häufig von Mangelernährung betroffen. Ursachen hierfür sind vielfältig: Appetitlosigkeit, Kau- und Schluckbeschwerden, chronische Erkrankungen, Medikamenteneinnahme, Einsamkeit oder auch unzureichend an den Bedarf angepasste Verpflegungsangebote. Gleichzeitig bleibt Mangelernährung häufig unerkannt oder wird erst spät behandelt. Dies führt nicht nur zu einer Verschlechterung der individuellen Lebensqualität, sondern auch zu längeren Krankenhausaufenthalten, höheren Pflegebedarfen und steigenden Kosten im Gesundheitswesen. Besonders problematisch ist der damit verbundene Verlust an Muskelmasse und Muskelkraft. Die sogenannte Sarkopenie zählt inzwischen zu den wesentlichen altersassoziierten Gesundheitsrisiken. Bereits ab dem mittleren Lebensalter nimmt die Muskelmasse physiologisch kontinuierlich ab. Ohne gezielte Gegenmaßnahmen kann dies im höheren Alter zu erheblichen Einschränkungen der Mobilität und der

Alltagskompetenz führen. Der Erhalt der Muskulatur ist daher nicht nur aus gesundheitlicher Sicht relevant, sondern auch ein wichtiger Beitrag zur Vermeidung von Pflegebedürftigkeit und sozialer Isolation.

Internationale Studien – wie die Zürcher STRONG-Studie – zeigen, dass durch eine Kombination aus gezielter Ernährung und angepassten Trainingsprogrammen wirksame Maßnahmen zur Prävention solcher Entwicklungen möglich sind. Insbesondere die ausreichende Zufuhr hochwertiger Eiweiße sowie regelmäßige körperliche Aktivität spielen hierbei eine entscheidende Rolle. Erste wissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass insbesondere Molkenproteine aufgrund ihrer biologischen Wertigkeit einen positiven Einfluss auf Muskelaufbau und Muskelerhalt im Alter haben können. Vor diesem Hintergrund erscheint es sinnvoll, bestehende Maßnahmen zur Prävention von Fehl- und Mangelernährung systematisch zu evaluieren und weiterzuentwickeln. Gleichzeitig sollten wissenschaftlich begleitete Modellprojekte initiiert werden, um praxisnahe Erkenntnisse über wirksame Präventionsstrategien zu gewinnen. Dabei sollte insbesondere untersucht werden, wie Ernährungsinterventionen und niedrigschwellige Krafttrainingsprogramme im Alltag älterer Menschen – sowohl im häuslichen Umfeld als auch in stationären Einrichtungen – effektiv umgesetzt werden können.