

## **I´m still standing – Forebyggelse af skrøbelighed hos 80+ årige hjemmeboende borgere ved hjælp af mælkebaseret protein**

Periode: januar 2017 – juni 2020  
Budget: 3.739.242 dkr  
Finansiering: Mælkeafgiftsfonden  
Projektleder: Paolo Caserotti  
Institution: Institut for Idræt og Biodynamik, SDU  
Deltagere: Anne Marie Beck, Professionshøjskolen Metropol  
Britt Christensen, Arla Foods amba  
Odense Kommune

### **Formål:**

At reducere risikoen for at 80+ årige "pre-frail" hjemmeboende danskere bliver "frail" via en skræddersyet handleplan der fokuserer på at optimere indtaget af mælkebaseret protein kombineret med træning.

### **Beskrivelse:**

"Frailty" er et klinisk syndrome som ses hos ældre og er karakteriseret ved øget risiko for fald, funktionsbegrænsninger, indlæggelse og død. Tab af muskel masse og dermed tab af muskel styrke er de vigtigste komponenter i udviklingen af "frailty". De to mest effektive måder at forhindre dette tab af muskel masse og styrke er ved at udføre hård styrketræning og indtage nok protein henover dagen. I det ansøgte studie vil vi opnå ny og vigtig viden omkring indtaget af fødevarer og fordelingen over dagen, hos ældre (+80 år) som er hjemmeboende, med speciel fokus på mejeri produkter. Yderligere vil effekten af en skræddersyet plan mht. optimering af indtaget af mælke-baseret protein på forebyggelse af skrøbelighed blive undersøgt.