

Fabbisogno di leucina in età avanzata

La leucina è un aminoacido essenziale. E' importante per il mantenimento e la costruzione del tessuto muscolare. Supporta lo sviluppo di proteine nei muscoli e nel fegato, inibisce la degradazione delle proteine muscolari e supporta i processi di guarigione.

La quantità ideale di leucina per la massima stimolazione muscolare in età avanzata è di 5g (5000 mg) / d.

Contenuto di leucina negli alimenti (in mg per 100 g di alimento, ad eccezione dei prodotti speciali*)

Prodotti a base di cereali		Frutta		Carne/Pollame/Insaccati	
Pane integrale di segale	530	Uva	15	Wienerli	957
Pane integrale di frumento	530	Mela	16	Mettwurst	1100
Pane croccante	630	Pesca	28	Salsiccia di fegato	1330
Grano saraceno	660	Fragola	44	Salame	1510
Segale	670	Banana	85	Agnello	1690
Farina integrale di segale	780	Avocado	197	Pollo	1780
Farina integrale di frumento	860			Carne di vitello	1890
Frumento	920	Frutta a guscio/semi oleosi		Rippli (costoletta affumicata)	1910
Pasta all'uovo	1010	Nocciole	890	Carne di maiale	1920
Avena	1020	Noci	1140	Carne di manzo	1950
Farina di spelta	1023	Cashew/Anacardi	1440	Petto di pollo	1980
Fiocchi di avena	1130	Mandorle	1460	Fegato di manzo	1990
Corn flakes	1240	Arachidi	2030	Fegato di maiale	2120
Miglio	1350				
		Latte / Latticini / Uova		Pesce	
Legumi		Siero	96	Cozze	760
Ceci	1460	Panna 30% grasso	240	Lucioperca	1410
Lenticchie	2110	Panna 10% grasso	310	Passera di mare	1600
Fagioli Mungo	2220	Latte magro	340	Aragosta	1650
Fagioli bianchi	2260	Latte 3.5% grasso	350	Sogliola	1660
Piselli	2340	Latticello	350	Eglefino	1660
Fagioli di soia	2840	Yoghurt 3.5% grasso	410	Merluzzo	1690
		Latte condensato 7.5% grasso	720	Aringa	1750
Verdura / Insalata		Uova di gallina	1260	Salmone	1770
Carote	42	Ricotta magra	1390	Trota	1780
Peperoni	45	Formaggio fresco 50% grasso	1400	Scorfano/Pesce persico	1780
Cavolo rosso	61	Brie 50% grasso	2050	Sgombro	1800
Rafano	72	Camembert 30% grasso	2250	Sardine/Sarde	1870
Sedano	75	Gouda 45% grasso	2620	Ippoglosso/Halibut	1940
Cavolo rapa	78	Edamer 30% grasso	2680	Gamberi	1970
Patate	140	Parmigiano 36% grasso	3500	Razza	2100
Cavolfiore	170			Tonno	2170
Spinaci	190	Prodotti speciali*			
Cavolo riccio	250	Moltein® plus, flacone da 38 g	5400		
		Resource® Ultra, 200 ml	3500		
		Ensure® Plus Advance, 220 ml	1782 + 1.21 g HMB (= metabolite della leucina)		

In grassetto: alimento particolarmente ricco di leucina

Fonti - Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER,
https://www.felixplatter.ch/index.html/bereiche_und_angebote.html/ernaehrungsberatung
 DocMedicus: <http://www.vitalstoff-lexikon.de/Aminosäuren/Leucin/Lebensmittel.html>
 - Documentazione ditte Abbott, Nestlé, Omanda

Traduzione di B. Richli/dietista SVDE ASDD con il permesso dell'Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER