



Eiweiß



Eiweiße, oder in der Fachsprache **Proteine**, sind unsere Bausteine des Körpers. Sie sind in jeder Zelle des Organismus enthalten und übernehmen wichtige Aufgaben in unserem Körper.

Hauptaufgaben: Proteine sind wichtig für...

- den Aufbau und Erhalt von Körpermasse
- die Aufrechterhaltung lebensnotwendiger Körperfunktionen
- den Stoffwechsel aller Gewebe
- für den Aufbau von Muskelgewebe
- die Übernahme von Schutz- und Abwehrfunktionen

Damit sich Proteine in unserem Körper bilden können, müssen wir Sie als Nahrungsproteine über unsere Ernährung aufnehmen. Diese Nahrungsproteine können zu körpereigenen Proteinen umgewandelt werden und von unserem Körper genutzt werden.

Nahrungsproteine: In welchen Lebensmitteln steckt viel Protein...

- **Fleisch wie...** Geflügel-, Rind- oder Schweinefleisch
- **Fisch wie...** Thunfisch, Forelle, Rotbarsch und Meeresfrüchte wie Shrimps, Garnelen
- **Eier, Milch und Milchprodukte wie...** Käse, Quark und Molkenprotein
- **Hülsenfrüchte wie...** Erbsen, Sojabohnen, Kichererbsen, Linsen und Bohnen
- **Nüsse, Kerne, Samen wie...** Pinienkerne, Erdnüsse, Mandeln, Leinsamen und Chia-Samen
- **Vollkorngetreideprodukte wie...** Haferflocken, Vollkornnudeln und Vollkornbrot
- **Soja wie...** Temph und Tofu

Merke:

Es kommt nicht nur auf die Menge an, die an Protein aufgenommen wird, sondern vor allem auf die Qualität.

Proteinqualität (Biologische Wertigkeit eines Proteins):

Wie gut kann das Nahrungsprotein im Körper, in körpereigenes Protein umgesetzt werden.

Da sich Nahrungsproteine positiv ergänzen können, ist es von Vorteil sie in Kombination zu sich zunehmen.

Durch verschiedene Lebensmittelkombinationen lässt sich die Proteinaufnahme verbessern. Hierfür eignet sich besonders die Kombination von tierischen und pflanzlichen Proteinen, wie zum Beispiel Ei, Milch oder Rindfleisch mit Kartoffeln oder auch die Kombination von Gemüse und Vollkorngetreide wie, Bohnen und Reis oder Ei und Soja.

Empfehlung: 0,8g pro kg Körpergewicht

