

Vorkommen

Pflanzliches Eiweiß

Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Reis

tierisches Eiweiß

Milch, Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch

essentielle Aminosäuren

Leuzin, Isoleuzin, Lysin, Methionin, Valin, Phenylalanin, Threonin, Thryptophan, Arginin, Histidin

nicht-essentielle Aminosäuren

Alanin, Asparaginsäure, Zystein, Glutaminsäure, Prolin, Hydroxyprolin, (Glycin), Serin, Tyrosin

Anwendungstips

- Kohlenhydratmahlzeit z.B. abends ersetzen
- Vorteil bessere Cholesterinwerte
- Eiweiß erzielt eine gute Sättigung (Insulinspiegel steigt nach Essen nicht so hoch an), spart Kalorien ein
- Eiweiß als Energy Booster, durch Umbau von zugeführten Eiweiß in körpereigenes Eiweiß, braucht der Körper höheren Energieaufwand für Stoffwechselprozesse wie bei Kohlenhydraten
- Eine leichtere Verwertung der Eiweiße erreicht man durch Kombination der Nahrung mit Vitamin C und Magensäurebildender Flüssigkeit. So wird Fisch und Fleisch sehr gut mit Zitrone kombiniert. Allgemein ist eine Kombination von Eiweißen mit Obst und Gemüse immer optimal. Auch kann man vor dem Essen einen Schluck Apfelsaft oder verdünnten Apfelsaft trinken.

Eiweißbedarf:

Der Bedarf an Eiweiß ist sehr unterschiedlich. Die empfohlene Proteinzufuhr für Kinder und Jugendliche liegt bei

1,2 g/kg Körpergewicht (1-3 jährige),
1,1 g/kg Körpergewicht (4-6 jährige),
1,0 g/kg Körpergewicht (7-15 jährige).

Bierhefe	48g
Sojabohnen	36,8g
Emmentaler	28,7g
Tilsiter	26,3g
Erdnüsse	26,0g
Edamer	24,8g
Wiener Würstchen	24,4g
Linsen	23,5g
Hackfleisch gemischt	22,5g
Rehrücken	22,4g
Weißer Bohnen	22g
Kalbsfleisch	21,9g
Thunfisch	21,5g
Rindfleisch	21,3g
Kalbsschnitzel	20,7g
Hammelfleisch	20,4g
Heilbutt	20,1g
Hackfleisch gemischt	20g
Forelle	19,5g
Sardine	19,4g
Seelachs	18,3g
Kabeljau	17,0g
Ei	12,9g
Molke	11,6g
Milch	3,3g

Angaben g auf 100g Lebensmittel

Pflanzliches Eiweiß ist so wichtig wie tierisches Eiweiß.

Pflanzliches Eiweiß in Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Getreide ist günstig für eine vollwertige Ernährung. Auch Milch, fettarme Milchprodukte und vor allem Fisch sind wertvolle Eiweißlieferanten. Es empfiehlt sich, den Verzehr weiterer tierischer Eiweißlieferanten wie Fleisch, Wurst und Eier, die relativ viel Fett, Cholesterin und Purine enthalten, zugunsten von Fisch und fleischlosen Speisen auf wenige Mahlzeiten pro Woche zu verringern. In einer Woche reichen 2-3 Fleischmahlzeiten aus. Auch Wurst sollte nicht öfter verzehrt werden.

Wann besteht ein Mehrbedarf an Eiweiß?

Ein Mehrbedarf an Proteinen besteht bei: Stress, Leistungssport, Krankheit, Gewichtsreduktion/ Diät

Was heißt biologische Wertigkeit von Eiweiß?

Die biologische Wertigkeit hängt davon ab, wie gut das Nahrungseiweiß in Körpereiwweiß umgewandelt werden kann.

Eiweißreiche tierische Lebensmittel sind für den Menschen wertvoller als pflanzliche Lebensmittel, da die tierischen Eiweißstoffe den menschlichen ähnlicher sind.

Bei gleichzeitiger Aufnahme von tierischen und pflanzlichen Eiweißen kann sich die biologische Wertigkeit erhöhen.

Eine optimale Wertigkeit der Eiweiße erreicht man durch Kombination von tierischen Eiweißen und pflanzlichen Eiweißen (z. B. Kartoffeln mit Ei, Magerquark).

Warum abends Eiweißmahlzeit?

Wer abends eine eiweißreiche Nahrung zu sich nimmt, vermeidet den Anstieg des Insulinspiegels und gibt dem Körper die Möglichkeit nachts optimal Fett zu verbrennen.

Eiweiß

Eiweiße gehören zu den essentiellen Nährstoffen und erfüllen sehr viele, wichtige Funktionen im menschlichen Organismus, die für die körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit bedeutsam sind. Sie bilden die Basis für die Struktur von Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haaren und Hormonen. Unter Belastung können sie auch als Energiequelle herangezogen werden. Da der Körper Eiweiße nicht speichern kann, ist eine stetige Zufuhr von Eiweiß notwendig.

Als Eiweißquellen können sowohl tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte, sowie pflanzliche Produkte wie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte herangezogen werden.

Aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, z.B. Milch und Soja, können Eiweiße isoliert werden. Diese Eiweiße sind in pulverisierter Form verfügbar und stellen als Shake eine hochwertige Eiweißquelle dar, die zudem noch sehr fett- und kalorienarm ist.

Funktionen

Schlüsselrolle in fast allen biologischen Prozessen“

- Enzyme (z.B. um Kohlenhydrate zu verstoffwechseln)
- Struktur (z.B. Muskeln, Bindegewebe)
- Transport (z.B. Hämoglobin)
- Blutgerinnung (z.B. Fibrin)
- Osmotischer Druck (Wasserhaushalt in den Kapillaren)
- pH-Puffer im Blut
- Immunsystem (z.B. Antikörper)
- DNA (Histone)
- Hormone (z.B. „Adrenalin“)



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

☎ 49(0151)2007702

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Eiweiß



Aufgabe:

Abends eiweißreiche Nahrung zu sich nehmen
und auf Kohlenhydrate und Fette verzichten