



Proteinliefernde Lebensmittelgruppe

In diese Gruppe gehören: Milch, Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Eier, pflanzliche Proteinlieferanten

Der Hauptnährstoff dieser Lebensmittelgruppe sind Proteine.
Die unterschiedlichen Lebensmittel liefern aber noch zusätzliche Nährstoffe:



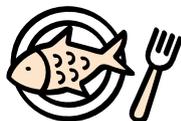
Milch und Milchprodukte

Fett, Kohlenhydrate, Vitamin A, Riboflavin, Vitamin B₁₂, Vitamin D, Phosphor, Kalzium, Jod, Zink, Kalium, Magnesium



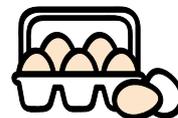
Fleisch

Fett, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Kalium, Phosphor, Eisen, Zink



Fisch

Fett, Vitamin A, Niacin, Folat, Vitamin B₁₂, Vitamin D, Kalium, Phosphor, Jod



Eier

Fett, Vitamin A, Riboflavin, Folat, Vitamin E, Vitamin K, Phosphor, Natrium, Eisen, Kalium



Auch Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukte, die bei der kohlenhydratliefernden Lebensmittelgruppe, sowie Nüsse, die bei der fettliefernden Lebensmittelgruppe eingeordnet sind, liefern eine nennenswerte Menge an Proteinen.

Machen Sie den Check

Welche proteinreichen Lebensmittel und wie viel davon essen Sie täglich?

<input checked="" type="checkbox"/> Proteinreiche Lebensmittel	Wie viel davon?
<input type="checkbox"/> Milch	
<input type="checkbox"/> Frischmilchprodukte wie Joghurt, Quark	
<input type="checkbox"/> Käse	
<input type="checkbox"/> Fleisch	
<input type="checkbox"/> Fisch	
<input type="checkbox"/> Eier	
<input type="checkbox"/> pflanzliche Proteinlieferanten wie Tofu, Seitan, Tempeh	
<input type="checkbox"/> Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen	
<input type="checkbox"/> Nüsse, Kerne, Samen	

Damit der Körper nach einer Mahlzeit die Muskeln optimal erhalten bzw. aufbauen kann, ist es wichtig, die proteinreichen Lebensmittel in mehrere Portionen über den Tag verteilt zu essen. Eine Portion sollte möglichst 20 – 30 g Protein enthalten. Diese Menge steckt beispielsweise in 200 g Hüttenkäse, 110 g Fleisch, 80 g getrockneten Hülsenfrüchten, 3 Eiern oder 80 g Hartkäse. Achten Sie darauf, dass bei jeder Mahlzeit ein proteinreiches Lebensmittel auf dem Teller ist.



Proteine: die Aufgaben im Körper

Proteine, die auch Eiweisse genannt werden, sind die Bausteine für sämtliche Körpersubstanzen wie zum Beispiel unsere Muskeln, Organe, Haut, Haare, Nägel, Hormone und Enzyme. Die grösste Menge befindet sich in unserem Körper in den Muskeln. Hier liegen auch zwei der Hauptaufgaben: Proteine bauen einerseits Muskeln auf; andererseits reparieren sie beschädigte Muskeln. Um unseren Körper mit ausreichend Proteinen zu versorgen, müssen wir täglich zu jeder Hauptmahlzeit proteinreiche Lebensmittel essen.

Tierische und pflanzliche Proteine

Um die Muskeln zu erhalten und aufzubauen, ist nicht nur wichtig, wie viel Protein man zu sich nimmt, sondern auch, von welcher Qualität das Protein ist. Optimal für unseren Körper ist die Zusammensetzung von tierischen Proteinen, wie sie vor allem in Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sind. Diese werden vom Körper besser aufgenommen als die pflanzlichen Proteine, da sie dem Körpereiwiss ähnlich sind. Soja, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kerne und bestimmte Getreidesorten liefern pflanzliche Proteine. Essen Sie diese Lebensmittel allerdings in Kombination mit tierischen Proteinen, können sie vom Körper optimal weiterverwendet werden, da sie sich gegenseitig ergänzen.

Tipps für gute Kombinationen



Ei und Kartoffeln



Milch und Getreide
(Birchermüesli)



Ei und Weizen



Ei und Soja



Rindfleisch und
Kartoffeln

Besonderheiten des Milchproteins

Die Proteine in der Milch haben viele positive Eigenschaften:

- Sie fördern einerseits den Muskelaufbau nach körperlichem Training, andererseits tragen sie zum langfristigen Erhalt der Muskelmasse bei. Leucin, ein Bestandteil des Milchproteins, hemmt während einer Gewichtsreduktion den Muskelabbau.
- Sie sind sehr gut verdaulich, können vom Körper gut aufgenommen und weiterverwendet werden (gute Bioverfügbarkeit) und sättigen langanhaltend.
- Sie transportieren Mineralstoffe und fördern deren Aufnahme vom Körper.
- Sie fördern eine gesunde Darmflora.
- Glutamin, ein Bestandteil des Milchproteins, unterstützt das Immunsystem und die Funktion der Darmbarriere, die Krankheitserreger abwehrt.
- Bei der Verdauung des Milchproteins entstehen Stoffe, die den Blutzucker günstig beeinflussen.
- Sie verbessern die Knochenstabilität und verringern beim Abnehmen den Verlust von Knochenmasse.

Das merke ich mir



Flexitarier oder Vegetarier?

Essen Sie nur wenig oder gar kein Fleisch oder Fisch? Dies kann durch Milchprodukte wie Käse oder Hüttenkäse, Quark, durch Eier oder durch pflanzliche Proteinlieferanten wie Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan, Tempeh oder Quorn ersetzt werden.

Tagesbeispiel

Berechnet für eine 84 kg schwere Person mit einem Bedarf von 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht. Das entspricht etwa 67 g Protein täglich.

	Portionsgrösse	Protein pro Portion
Frühstück	Müesli mit	
	180 g Joghurt nature	8,5 g
	60 g Haferflocken	8 g
	25 g Leinsamen	4,5 g
	120 g Apfel	0,4 g
Mittagessen	Eintopf mit	
	120 g Tofu	9,8 g
	180 g Zucchini	3,2 g
	50 ml Vollrahm	1 g
	250 g Kartoffeln	5 g
	120 g Zwetschgen	0,6 g
Latte Macchiato (2 dl Vollmilch)	6,5 g	
Abendessen	60 g Weichkäse	11,5 g
	100 g Vollkornbrot	8,6 g
	180 g Tomaten	1,5 g
Total Protein		69,1 g



Nachhaltigkeits-Tipps

- Schweizer Milch und Milchprodukte wählen. Durch die strengen Haltungsverfahren, selbstproduziertes Futter und tierfreundliche Ställe schneidet die Schweizer Nutztierhaltung im europäischen Vergleich mit Abstand am besten ab.
- Möglichst Milch und Milchprodukte «nature» wählen. Die Herstellung ist weniger energieintensiv und es schleichen sich weniger Zusatzstoffe und Zucker ins Essen.
- Fleisch und Geflügel massvoll konsumieren, 2 – 3 Portionen pro Woche genügen.
- Schweizer Fleisch kaufen und möglichst alle Teile vom Tier verwenden.
- Schweizer Fisch aus nachhaltiger Fischerei wählen. Auf gefährdete Meerfischarten verzichten und Zuchtfisch möglichst selten kaufen.
- Pflanzliche Proteinquellen möglichst aus einheimischem Anbau und Produktion kaufen.
- Bei pflanzlichen Proteinquellen auf Natürlichkeit achten. Verarbeitet enthalten sie oft viele Zusatzstoffe und Fett.

So plane ich proteinreiche Lebensmittel ein

Frühstück

Znüni

Mittagessen

Zvieri

Abendessen

Spätmahlzeit

Natürlich enthaltener Milchzucker oder zugesetzter Zucker?

Viele Lebensmittel enthalten Zucker, dieser kann auf natürliche Weise enthalten oder zugesetzt sein. Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Hüttenkäse enthalten von Natur aus Zucker, nämlich den Milchzucker (Laktose). In Fruchtjoghurt und Fruchtquark wird jedoch häufig zusätzlich Zucker zugesetzt. Zugesetzten Zucker sollte man nur zurückhaltend geniessen.

Doch wie findet man heraus, ob der Zucker in einem Lebensmittel natürlich oder zugesetzt ist? Einerseits ist zugesetzter Zucker anhand der Zutatenliste ersichtlich. Zutaten wie Haushaltszucker, Rohrzucker, Traubenzucker/Glucose, Fruchtzucker/Fruktose, Maltose, Honig, Melasse, Sirup etc. beschreiben diesen. Andererseits sind die Nährwerte von Lebensmitteln auf der Verpackung abgebildet, dabei ist immer der Gehalt an Kohlenhydraten und die Menge Zucker davon angegeben. Bei der Zucker-Angabe müssen Sie

jedoch genau hinschauen, denn es wird nicht zwischen natürlich enthaltenem und zugesetztem Zucker unterschieden. Hier ein Beispiel:

Nature-Joghurt	100 g	Vanillejoghurt	100 g
Kohlenhydrate	5,5 g	Kohlenhydrate	14 g
davon Zucker	5,5 g	davon Zucker	13,1 g

Joghurt enthält von Natur aus Milchzucker, deshalb sind auch in einem Nature-Joghurt Kohlenhydrate in Form von 5,5 g Milchzucker zu finden. Vergleicht man diesen mit einem Vanillejoghurt, wird ersichtlich, dass dort mehr Zucker, nämlich 13,1 g enthalten sind. Dementsprechend sind davon 5,5 g natürlich enthaltener Milchzucker und 7,6 g zugesetzter Zucker.

Für Wissenshungrige

Die proteinreichsten tierischen und pflanzlichen Lebensmittel nach Menge Protein pro Portion in absteigender Reihenfolge.

Tierische Lebensmittel	Protein pro 100 g	Portionsgrösse	Protein pro Portion
Trockenfleisch	39,3 g	110 g	43 g
Geflügel, ohne Haut, roh, Durchschnitt	22,9 g	110 g	25 g
Fleisch, roh, Durchschnitt	21,4 g	110 g	23,5 g
Fisch, roh, Durchschnitt	20,2 g	110 g	22 g
Hüttenkäse	12,4 g	175 g	22 g

Magerquark	10,6 g	175 g	18,4 g
Halbfettquark	8,8 g	175 g	15,3 g
Hühnerei	11,9 g	2 Eier = 120 g	14,5 g
Weichkäse	19,4 g	60 g	11,5 g
Schafmilch	5,5 g	2 dl	11 g
Sbrinz	28 g	30 g	8,3 g
Nature-Joghurt	4,7 g	175 g	8,3 g
Hart- und Halbhartkäse, Durchschnitt	26,6 g	30 g	7,9 g
Frischkäse	11,1 g	60 g	6,6 g
Vollmilch	3,2 g	2 dl	6,5 g

Pflanzliche Lebensmittel	Protein pro 100 g	Portionsgrösse	Protein pro Portion
Sojamehl	51,5 g	60 g	31 g
Sojabohne, getrocknet	38,2 g	60 g	22,9 g
Hülsenfrüchte, getrocknet, Durchschnitt	25,1 g	60 g	15 g
Tofu	8,1 g	120 g	9,8 g
Vollkorn-Dinkelmehl	15,6 g	60 g	9,5 g
Brot, Durchschnitt	9,2 g	100 g	9 g
Soja-Drink, nature	3,9 g	2 dl	9 g
Kürbiskerne	35,6 g	22,5 g	8,1 g
Haferflocken	13,5 g	60 g	8 g
Weizenkeime	29,2 g	25 g	7,5 g
Sonnenblumenkerne	25,1 g	22,5 g	5,9 g
Samen, Kerne, Nüsse, ungesalzen, Durchschnitt	22,2 g	22,5 g	5 g
Leinsamen	17,9 g	22,5 g	4,1 g
Baumnüsse	17 g	22,5 g	3,9 g



Die gewählten Portionsgrössen entsprechen den Standardportionen der Lebensmittelpyramide. In gewissen Lebenssituationen kann der Proteinbedarf erhöht sein, da mehr Proteine für den Aufbau von Körpermasse benötigt werden oder weil ein grösseres Risiko für einen Mangel besteht. Dies kann vor allem während der Schwangerschaft oder Stillzeit, bei Kindern und Jugendlichen, bei älteren Personen und bei Sportlerinnen und Sportlern der Fall sein. Auch bei gewollter Gewichtsabnahme kann die Proteinaufnahme gesteigert werden.