



Proteinliefernde Lebensmittelgruppe

In diese Gruppe gehören: Milch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und andere pflanzliche Proteine, Eier, Fleisch und Fisch

Der Hauptnährstoff dieser Lebensmittelgruppe sind Proteine.

Die unterschiedlichen Lebensmittel liefern aber noch zusätzliche Nährstoffe:



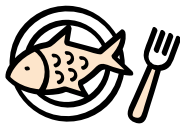
Milch und Milchprodukte

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



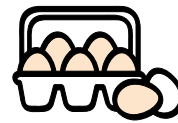
Fleisch

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



Hülsenfrüchte

Fett, Kohlenhydrate, Folat, Thiamin, Eisen, Magnesium, Kalium



Auch Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukte, die zur kohlenhydratliefernden Lebensmittelgruppe gehören, sowie Nüsse, die der fettliefernden Lebensmittelgruppe zugeordnet werden, liefern eine nennenswerte Menge an Proteinen.

Proteine: ihre 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.

Flexitarier:in oder Vegetarier:in?

Essen Sie nur wenig oder gar kein Fleisch oder Fisch? Dann können Sie Ihren Proteinbedarf auch mit Milchprodukten wie Käse, Hüttenkäse oder Quark, mit Eiern sowie mit pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchten, Tofu, Seitan, Tempeh oder Quorn decken.

Machen Sie den Check

Welche proteinreichen Lebensmittel kennen Sie, und wie viel davon essen/trinken Sie täglich?

✓	Proteinreiche Lebensmittel	Wie viel davon?
☐	Milch	
☐	Frischmilchprodukte wie Joghurt, Quark	
☐	Käse	
☐	Fleisch	
☐	Fisch	
☐	Eier	
☐	pflanzliche Proteinlieferanten wie Tofu, Seitan, Tempeh	
☐	Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen	
☐	Nüsse, Kerne, Samen	

Damit der Körper nach einer Mahlzeit die Muskeln optimal erhalten bzw. aufbauen kann, ist es wichtig, die proteinreichen Lebensmittel in mehreren 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.



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:



Natürlich enthaltener Milchzucker oder zugesetzter Zucker?

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

Joghurt enthält von Natur aus Milchzucker, deshalb sind auch in 100 g Nature-Joghurt Kohlenhydrate in Form von 4,5 g Milchzucker zu finden. Vergleicht man diesen mit dem Zucker in 100 g Vanillejoghurt, wird ersichtlich, dass dort mehr Zucker, nämlich 13,1 g, enthalten sind. Dementsprechend sind davon 4,5 g natürlich enthaltener Milchzucker und 8,6 g zugesetzter Zucker.

Nature-Joghurt	100 g	Vanillejoghurt	100 g
Kohlenhydrate	4,5 g	Kohlenhydrate	14 g
davon Zucker	4,5 g	davon Zucker	13,1 g

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	
	175 g Nature-Joghurt	6,8 g
	60 g Haferflocken	8,1 g
	23 g Leinsamen	4,9 g
	120 g Apfel	0,4 g
Mittagessen	Eintopf mit	
	120 g Tofu	17,6 g
	180 g Zucchini	2,2 g
	50 ml Vollrahm	1 g
	250 g Kartoffeln	5 g
	120 g Zwetschgen	0,7 g
	Latte Macchiato (2 dl Vollmilch)	6,4 g
Abendessen	60 g Weichkäse	12,4 g
	100 g Vollkornbrot	8,6 g
	180 g Tomaten	1,6 g
Total Protein		75,7 g

So plane ich proteinreiche Lebensmittel ein

Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen	Spätmahlzeit

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	25,2 g
Fleisch, roh, Durchschnitt	21,5 g	110 g	23,7 g
Rindfleisch, roh	21,4 g	110 g	23,5 g
Schweinefleisch, roh	21,4 g	110 g	23,5 g
Kaninchen, roh	20,5 g	110 g	22,6 g
Lammfilet, roh	20,4 g	110 g	22,4 g
Gehacktes, roh, Durchschnitt	20,1 g	110 g	22,1 g
Hüttenkäse	12,4 g	175 g	21,7 g
Fisch, roh, Durchschnitt	19,1 g	110 g	21 g
Egglfilet	18,4 g	110 g	20,2 g
Hühnerei	12,6 g	150 g	18,9 g
Quark, nature, mager	10,6 g	175 g	18,6 g
Quark, nature, halbfett	9,4 g	175 g	16,5 g
Aufschnitt, Durchschnitt	13,8 g	110 g	15,2 g
Ricotta	8,6 g	175 g	15 g
Weichkäse, vollfett	20,6 g	60 g	12,4 g
Mozzarella	19,5 g	60 g	11,7 g
Salatkäse (Feta-Art)	19 g	60 g	11,4 g
Schafmilch	5,5 g	200 g	11 g
Sbrinz	28 g	30 g	8,4 g
Hart- und Halbhartkäse, Durchschnitt	26,6 g	30 g	8 g
Raclettekäse	25,9 g	30 g	7,8 g
Fonduemischung Moitié-Moitié, unzubereitet	25 g	30 g	7,5 g
Joghurt, nature	3,9 g	175 g	6,8 g
Buttermilch	3,4 g	200 g	6,8 g
Vollmilch	3,2 g	200 g	6,4 g
Molke, süss	0,8 g	200 g	1,6 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.

Pflanzliche Lebensmittel	Protein pro 100 g	Portionsgrösse	Protein pro Portion
Seitan	28 g	120 g	33,6 g
Sojamehl, entfettet	51,5 g	60 g	30,9 g
Sojamehl, vollfett	40,8 g	60 g	24,5 g
Sojabohne, getrocknet	38,2 g	60 g	22,9 g
Tempeh, nature	17,6 g	120 g	21,1 g
Tofu, fest, nature, (Durchschnitt)	14,7 g	120 g	17,6 g
Weizenkeime	29,2 g	60 g	17,5 g
Hülsenfrüchte, getrocknet, Durchschnitt	25,1 g	60 g	15,1 g
Linsen, ganz, getrocknet	24,4 g	60 g	14,6 g
Kichererbse, getrocknet	18,6 g	60 g	11,2 g
Spätzli, gekocht	6,7 g	150 g	10,1 g
Amaranth, Samen, roh	15,8 g	60 g	9,5 g
Brot, Durchschnitt	9,2 g	100 g	9,2 g
Dinkelmehl, Vollkorn, Typ 1900	15 g	60 g	9 g
Erbsen, grün, roh	6,9 g	120 g	8,3 g
Kürbiskerne	35,6 g	23 g	8,2 g
Haferflocken	13,5 g	60 g	8,1 g
Quinoa, roh	13,3 g	60 g	8 g
Teigwaren, ohne Ei, trocken	12,6 g	60 g	7,6 g
Bulgur (Hartweizen), roh	12,4 g	60 g	7,4 g
Couscous (Hartweizen), roh	11,7 g	60 g	7,0 g
Hirse, Korn geschält	10,6 g	60 g	6,4 g
Sonnenblumenkerne	25,1 g	23 g	5,8 g
Maisgriess (Polenta), trocken	8,8 g	60 g	5,3 g
Kartoffeln, geschält, roh	2 g	250 g	5 g
Leinsamen	21,3 g	23 g	4,9 g
Samen, Kerne, Nüsse, ungesalzen, Durchschnitt	20,8 g	23 g	4,8 g
Reis, poliert, trocken	7,4 g	60 g	4,4 g
Süsskartoffeln, roh	1,6 g	250 g	4 g
Haselnüsse	16,4 g	23 g	3,8 g
Baumnüsse	15,7 g	23 g	3,6 g
Bohnen, grün	1,9 g	120 g	2,3 g