



Proteinverteilung

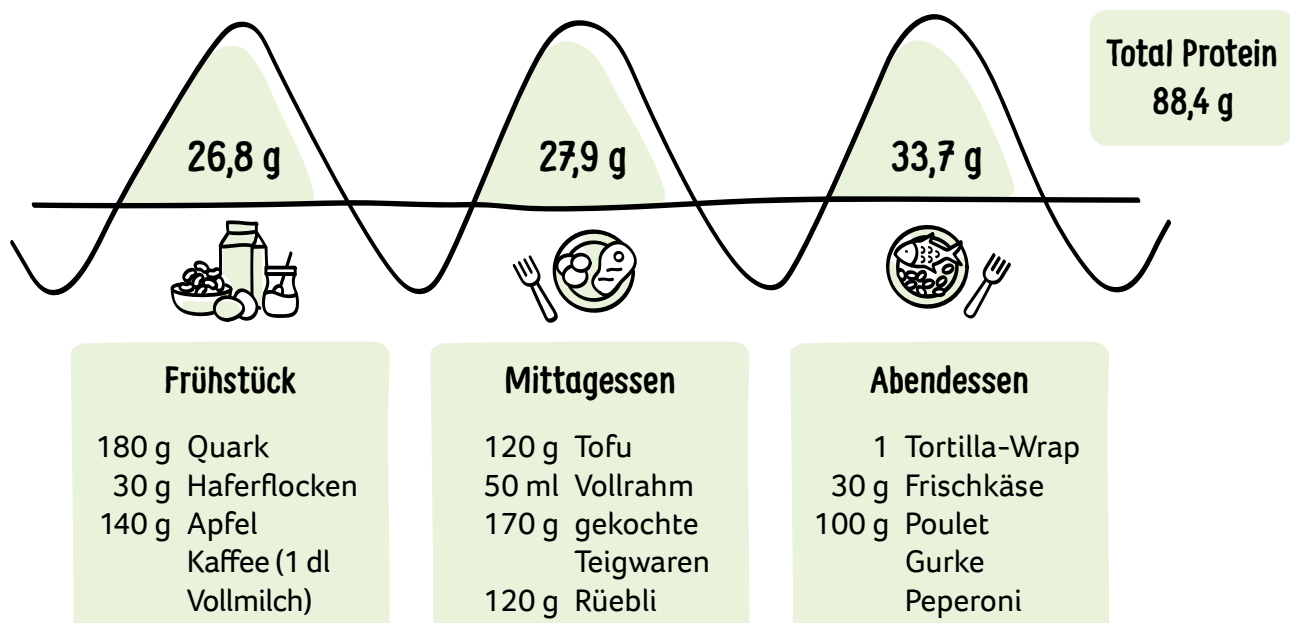
Wenn die tägliche Proteinmenge auf drei Hauptmahlzeiten verteilt wird, kann die Neubildung von Muskelprotein (Muskelproteinsynthese) optimal unterstützt werden. Der Körper nutzt dabei die Bausteine der Proteine, um diese zu neuem Muskelprotein zusammenzusetzen und dadurch Muskeln aufzubauen.

Besonders wichtig ist dabei das Frühstück: Viele ältere Menschen nehmen den Grossteil ihres Proteins erst zum Mittag- oder Abendessen auf. Für die Muskulatur wäre es jedoch günstiger, bereits morgens proteinreiche Lebensmittel zu essen.

Tipps für ein proteinreiches Frühstück

- Proteinreiche Aufstriche wie Hüttenkäse, Kräuterquark oder Hummus wählen.
- Brot mit Aufschnitt oder Käse belegen.
- Das Müesli mit Milch oder Quark ergänzen.
- Eine Handvoll Nüsse dazu geniessen.
- Einen Schluck Milch in den Kaffee oder den Tee geben.

Tagesbeispiel



Wie kann ich meinen Proteinbedarf decken?

Wie viel Protein Sie zu sich nehmen sollten, hängt von vielen Faktoren ab. Der Proteinbedarf verändert sich je nach Alter, Lebenssituation oder Erkrankung. Hinsichtlich des Alters erhöht sich der tägliche Bedarf an Protein mit zunehmenden Lebensjahren. Während jüngere Erwachsene etwa 20 g Protein pro Mahlzeit benötigen, sind es bei älteren Personen etwa 30 g. Mit der grösseren Proteinmenge kann die Muskelproteinsynthese auch im höheren Alter ähnlich stark angeregt werden wie bei jüngeren Erwachsenen.

Wird mit einer Mahlzeit (beispielsweise mit einem Mittagessen) nur wenig Protein aufgenommen, läuft die Muskelproteinsynthese zwar ab, jedoch nicht im optimalen Ausmass. Das bedeutet: Die Neubildung von Protein in den Muskeln und damit der Muskelaufbau werden weniger stark angeregt. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, Protein nicht zu stark in zu viele kleine Portionen aufzuteilen, sondern gezielt ausreichende Mengen zu den Hauptmahlzeiten zu essen. Essen Sie also beispielsweise lieber einen ganzen Becher Joghurt zum Frühstück, als die Hälfte für später aufzuheben.

Bei jeder der drei Hauptmahlzeiten sollte eine Portion eines proteinreichen Lebensmittels eingebaut werden. Bevorzugen Sie dabei möglichst proteindichte Lebensmittel.

Falls es Ihnen nicht möglich ist, ihren persönlichen Proteinbedarf durch die drei Hauptmahlzeiten zu decken, können zusätzlich proteinreiche Snacks eingebaut werden. Die Hauptmahlzeiten sollten jedoch weiterhin den grössten Teil der Proteinzufuhr liefern, damit die Muskelproteinsynthese optimal angeregt werden kann.

20g Protein sind enthalten in:

600 g Milch
500 g Joghurt
190 g Quark, mager
160 g Hüttenkäse
140 g Eier, ganz, festgekocht
140 g Tofu
110 g Kichererbsen (roh)
100 g Fisch
100 g Nüsse
100 g Weichkäse, vollfett
90 g Fleisch
80 g Linsen (roh)
75 g Hartkäse
50 g Trockenfleisch



Meine Proteinverteilung

Frühstück

Znüni

Mittagessen

Zvieri

Abendessen



Links zu den Quellen finden Sie auf unserer Website
[swissmilk.ch/muskeln](https://www.swissmilk.ch/muskeln)

swissmilk