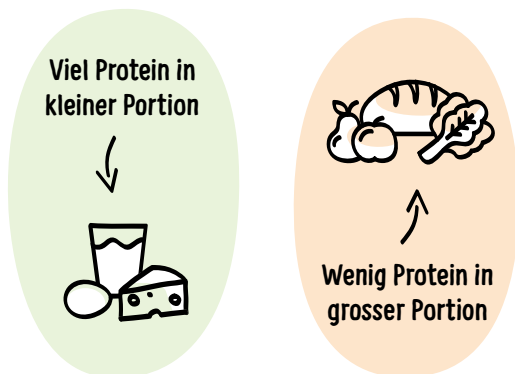




Protein: Dichte, Qualität, Nährwert

Für eine ausreichende Proteinversorgung ist nicht nur entscheidend, dass Sie eine genügend grosse Menge an Protein verzehren. Es zählt auch, welche Proteinquellen Sie wählen, wie hochwertig das Protein ist und wie gut unser Körper dieses nutzen kann.

Proteindichte



Protein ist in vielen verschiedenen Lebensmitteln enthalten. Einige Proteinquellen liefern bereits in kleinen Mengen viel Protein. Sie werden daher als «proteindicht» bezeichnet. Dazu gehören unter anderem Milchprodukte, Eier oder Fleisch. Andere Lebensmittel enthalten auf die gleiche Menge weniger Protein, wie beispielsweise Getreideprodukte. Diese Lebensmittel haben eine geringere Proteindichte.

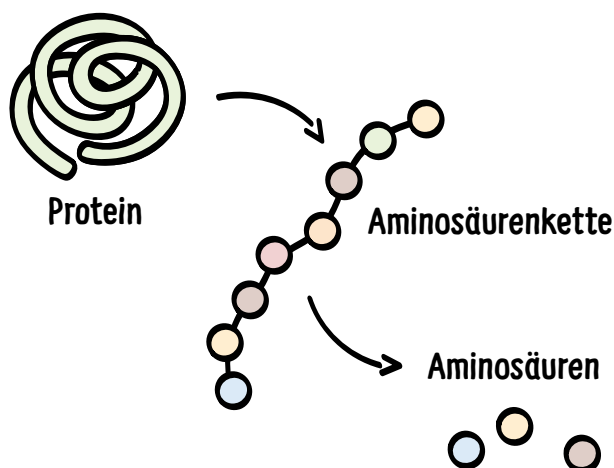
Möchte man beispielsweise 20 g Protein aufnehmen, braucht es je nach Lebensmittel unterschiedlich grosse Portionen. Während bei einem proteindichten Lebensmittel wie Poulet bereits rund 80 g ausreichen, braucht es von

einem weniger proteindichten Lebensmittel wie Haferflocken rund 150 g, um auf 20 g Protein zu kommen.

Proteinqualität

Proteine bestehen aus Aminosäuren, die sich zu langen Ketten zusammenschliessen. Einige dieser Aminosäuren kann der Körper selbst herstellen, andere hingegen nicht. Letztere müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Für die Beurteilung der Proteinqualität ist entscheidend, wie viele dieser unentbehrlichen Aminosäuren ein Protein enthält und in welchem Verhältnis zueinander sie vorliegen. Lebensmittel, die Proteine mit vielen unentbehrlichen Aminosäuren enthalten, sind daher qualitativ hochwertiger als solche, die nur wenige dieser Aminosäuren enthalten.



Lebensmittel mit unentbehrlichen Aminosäuren

Einige proteinreiche Lebensmittel liefern alle unentbehrlichen Aminosäuren in ausreichender Menge und in einem für den menschlichen Körper günstigen Verhältnis. Dazu gehören beispielsweise Milch und Milchprodukte, Tofu und andere Sojaprodukte, Eier, Fleisch, Fisch.

Andere Proteinquellen wie beispielsweise Getreide und Hülsenfrüchte enthalten nur einzelne unentbehrliche Aminosäuren und diese lediglich in geringer Menge. In diesen Fällen lässt sich die

Proteinqualität durch die gezielte Kombination verschiedener Lebensmittel verbessern, zum Beispiel durch das Kombinieren von Hülsenfrüchten und Getreide. Dasselbe gilt, wenn pflanzliche Proteinquellen mit tierischen Lebensmitteln zusammen gegessen werden.

Vergleicht man unterschiedliche Proteine miteinander, weist Molkenprotein aus der Milch ein besonders günstiges Profil an unentbehrlichen Aminosäuren auf.

Tipps für gute Kombinationen



Käse und Kartoffeln



Milch und Getreide
(Birchermüesli)



Ei und Weizen



Soja und Reis



Kalbfleisch und
Teigwaren

Nährstoff ist nicht gleich Nährwert

Nicht alle Proteine, die wir essen, kann der Körper gleich gut nutzen. Entscheidend ist daher nicht nur, wie viel Protein ein Lebensmittel enthält, sondern auch, wie gut dieses aufgenommen und verwertet werden kann. Unterschieden werden dabei der Nährstoff und der Nährwert: Ein Nährstoff bezeichnet einen einzelnen Inhaltsstoff eines Lebensmittels,

zum Beispiel Protein. Der Nährwert beschreibt, welchen tatsächlichen Nutzen dieser Nährstoff für den Körper hat, etwa für den Muskelaufbau.

Einen Teil der Nährstoffe, die wir durch das Essen aufnehmen, scheidet der Körper wieder aus, während er den Rest für wichtige Funktionen

Vom Nährstoff zum Nährwert

Nährstoffe



im Essen,
z. B. Protein

Verzehr

Verdauung



Nährstoff-
aufnahme



Ein Teil der Nährstoffe
wird ausgeschieden

Nährwert



Weiterverwertung
der Nährstoffe,
z. B. Muskelaufbau

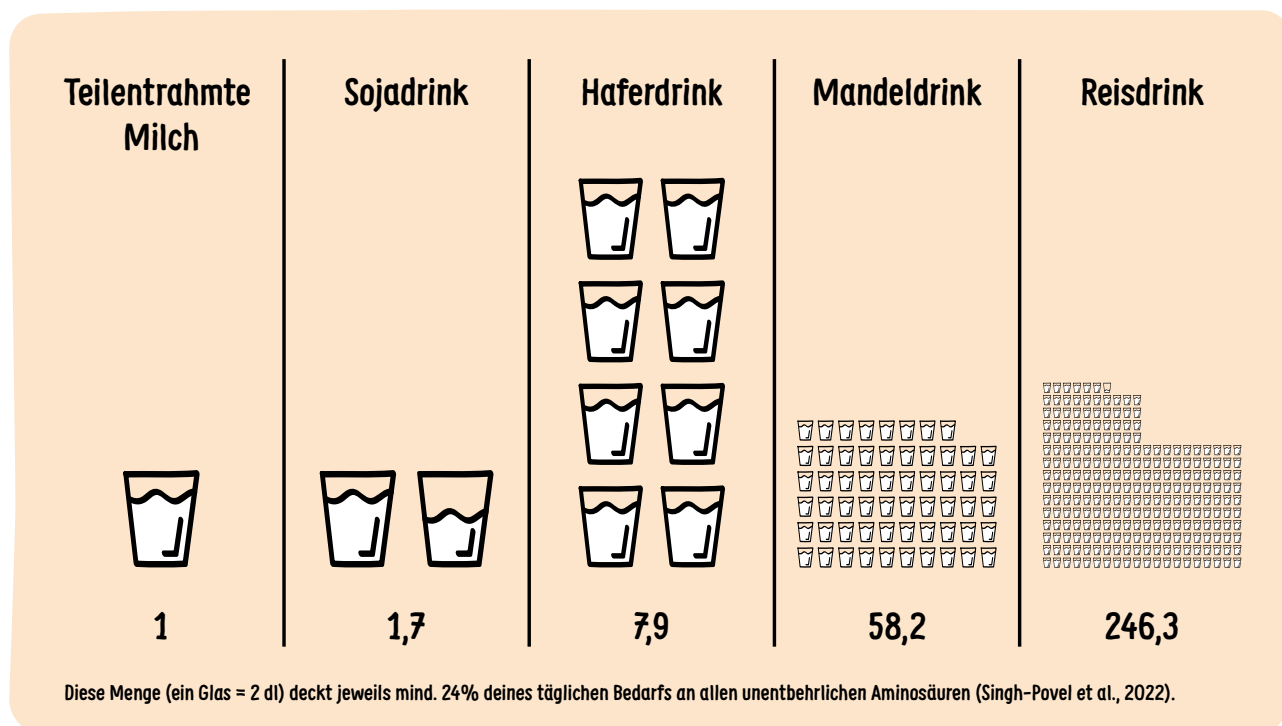
einsetzen kann. Kann der Körper viele der Nährstoffe nutzen, spricht man von einem hohen Nährwert. Wenn jedoch nur ein kleiner Anteil nutzbar ist, handelt es sich um einen niedrigen Nährwert. Tierische Lebensmittel wie Milchpro-

dukte, Eier, Fleisch oder Fisch weisen meist einen hohen Nährwert auf. Der Körper kann einen grossen Teil des enthaltenen Proteins verwerten. Bei pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchten und Getreide ist der Nährwert oftmals geringer.

Vergleich: Nährwert Protein von Milch und Pflanzendrinks

Die folgende Abbildung vergleicht den Nährwert von Milch und Pflanzendrinks und zeigt, welche Mengen verzehrt werden müssen, um auf denselben Protein-Nährwert zu kommen. Die unterschiedlichen Mengen zeigen, dass Lebensmittel

und Getränke trotz ähnlicher Verwendung in der Küche unterschiedliche Nährwerte haben können. Die Angaben auf der Verpackung helfen dabei, den Nährwert verschiedener Produkte zu vergleichen.



Das merke ich mir:
