



Leucin

Eine der unentbehrlichen Aminosäuren ist für die Muskeln besonders relevant: Das Leucin. Es fördert die Muskelproteinsynthese und begünstigt dadurch den Erhalt und den Aufbau der Muskulatur. Für die Gesundheit der Muskeln braucht es daher eine ausreichende Menge an Leucin, welches über die Ernährung aufgenommen wird.

In welchen Lebensmitteln ist Leucin enthalten?

- Milch und Milchprodukte
- Pflanzliche Proteinquellen (Linsen, Sojaprodukte, Nüsse)
- Eier
- Fleisch
- Fisch und Meerestiere

Tipps: Mahlzeiten leucinreich gestalten

- Milch und Milchprodukte zum Frühstück einbauen: Ein Glas Milch, Joghurt oder Quark ins Müesli, Käse oder Hüttenkäse aufs Brot.
- Hüttenkäse mit Gemüsesticks als praktischer Snack – unterwegs, bei der Arbeit oder beim Fernsehen.
- Salat mit Käsespänen, gekochten Eiern oder Tofu verfeinern.
- Walnüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne können viele Gerichte wie Salate, Müesli, Suppen oder Teigwaren ergänzen. Oftmals sind sie auch in Knäcke- oder Mehrkornbrot enthalten.
- Regelmässig Gerichte mit Fisch oder Fleisch einbauen.

Leucin im Alter

Bei älteren Erwachsenen liegt die sogenannte «Leucin-Schwelle» höher als bei jüngeren. Es braucht also mehr Leucin, damit der Muskel neue Proteine bilden kann. Jüngere brauchen ca. 2 g Leucin pro Mahlzeit, um die Leucin-Schwelle zu erreichen, während bei Älteren der Bedarf bei ca. 3 g liegt. Es muss daher im Alter mehr Leucin über die Nahrung aufgenommen werden. Molkenprotein eignet sich dabei aufgrund des hohen Leucin-Gehalts besonders gut, um den Bedarf zu decken.

Leucin im Sport

Leucin spielt auch für Sportlerinnen und Sportler eine entscheidende Rolle. Wer gezielt Muskelmasse aufbauen möchte, sollte deshalb darauf achten, regelmässig leucinreiche Lebensmittel in seine Mahlzeiten einzubauen.



Leucin spielt eine Schlüsselrolle für den Muskelaufbau – gesunde Muskeln und Knochen brauchen jedoch alle unentbehrlichen Aminosäuren.

Für Wissenshungrige

Lebensmittel, eingeteilt in hohen, mittleren und niedrigen Leucin-Gehalt pro Portion.

Hoher Leucin-Gehalt Über 1 g Leucin pro Portion

Lebensmittel	Portionsgrösse
Hüttenkäse	175 g
Quark, nature, halbfett	175 g
Quark, nature, mager	175 g
Ricotta	175 g
Ei	150 g
Eglifilet	110 g
Kalbfleisch	110 g
Pouletbrust	110 g
Rindfleisch	110 g
Mozzarella	60 g

Mittlerer Leucin-Gehalt 0,5 bis 1 g Leucin pro Portion

Lebensmittel	Portionsgrösse
Buttermilch	200 g
Milch	200 g
Joghurt	175 g
Tofu	120 g
Haferflocken	60 g
Quinoa	60 g
Teigwaren	60 g
Appenzeller	30 g
Emmentaler	30 g
Gruyère	30 g

Niedriger Leucin-Gehalt Unter 0,5 g Leucin pro Portion

Lebensmittel	Portionsgrösse
Apfel	120 g
Aprikose	120 g
Birne	120 g
Brokkoli	120 g
Champignon	120 g
Pflaume	120 g
Rande	120 g
Rüebli	120 g
Tomate	120 g
Zwetschge	120 g



Das merke ich mir:
