Ernährungsberatung Oberaargau
Ernährungsberaterinnen SVDE ®

Proteine – die Bausteine des Körpers

Proteine, oder auch Eiweisse genannt, kann unser Körper nicht selbst herstellen und müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden. Proteine dienen in unserem Körper dem Aufbau von Muskeln, Hormonen und den Zellen des Immunsystems. Ausserdem tragen sie zu einer langanhaltenden Sättigung nach einer Mahlzeit bei.

Empfehlung für die tägliche Zufuhr:

Damit unser Körper funktionieren kann, ist jeden Tag eine ausreichende Versorgung mit Proteinen nötig. Die tägliche Zufuhr an Protein sollte zudem gleichmässig auf die drei Hauptmahlzeiten aufgeteilt werden. So kann der Körper das Protein des Frühstücks, Mittag- und Abendessens optimal aufnehmen und weiterverwenden. Bei älteren Leuten nimmt der Bedarf an Proteinen zu.

Proteinqualität:

Tierisches Protein hat eine höhere biologische Wertigkeit als pflanzliches Protein. Daher reicht bei Fleisch 100-120g als Portion bereits aus. Je höher die biologische Wertigkeit, desto besser kann der Körper das Protein verwerten und in Körperbausteine umwandeln. Es ist aber durchaus sinnvoll, auch pflanzliche Proteinquellen in eine ausgewogene Ernährung einzubauen. Wichtig ist, dass zu jeder Hauptmahlzeit eine Protein-Portion eingebaut wird.

Proteinquellen:

Tierische Proteinquellen:	Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte
Pflanzliche Proteinquellen:	Hülsenfrüchte (Borlotti-, Indianerbohnen etc., Kichererbsen, Linsen), Sojaprodukte (Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt), Seitan, Tempeh, Quorn

Tagesbeispiel:

Die folgenden Abbildungen enthalten je ca. 20-25g Protein pro Portion.

Frühstück

Proteinquelle: 150-200g Quark/Joghurt/Milch

Mittagessen

Proteinquelle: 75g Mozzarella pro Portion

Abendessen

Proteinquelle: 120g Fisch pro Portion