

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Eiweiß ist ein lebenswichtiger Nahrungsbestandteil, der normalerweise über eine vollwertige Ernährung aufgenommen wird. Bei Schwangeren/Stillenden, Kraftsportlern oder Menschen, die tierische Eiweißquellen ablehnen, ist das aber oft

nicht so. Hier muss durch eine gezielte Auswahl eiweißreicher Lebensmittel die Zufuhr sichergestellt werden. Worauf dabei zu achten ist, haben wir hier zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

# Eiweiß in Lebensmitteln

Eiweiß wird zum Aufbau von Zellen, Muskeln, Blut und Organen benötigt, ist Bestandteil von Hormonen, Enzymen und Immunglobulinen und daher unentbehrlich für den Körper. Wir sind auf eine regelmäßige Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Eine Unterversorgung geht mit Störungen der körperlichen und geistigen Entwicklung, verminderter Leistungsfähigkeit sowie verminderter Widerstandsfähigkeit einher. Etwa zehn bis 15 Prozent der Tageskalorien sollten in Form von Eiweiß aufgenommen werden. Eiweiß zählt zu den energieliefernden Nährstoffen: 1g Eiweiß liefert 4,1 kcal = 17kJ. Der Eiweißgehalt von Nahrungsmitteln ist unterschiedlich. Eiweiß kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor.

## Biologische Wertigkeit

Eiweiße (Proteine) sind aus etwa 20 verschiedenen Aminosäuren (Eiweißbausteine) aufgebaut, von denen acht bis zehn für den Menschen lebensnotwendig sind und in unserer Nahrung enthalten sein müssen. Tierisches Protein ist aufgrund seiner Aminosäuren-Zusammensetzung und seines Gehalts an lebensnotwendigen Aminosäuren für den Menschen „wertvoller“, weil effektiver nutzbar, als pflanzliches. Es hat für uns eine höhere „biologische Wertigkeit“, weil es in seinem Aufbau dem Eiweiß des menschlichen Körpers ähnlicher ist und daraus körpereigene Substanz leichter aufgebaut werden kann. Die tägliche Nahrung sollte daher möglichst aus einer Mischung tierischer und pflanzlicher Proteinquellen zusammengesetzt sein – dann kann das tierische Eiweiß das pflanzliche in seinem biolo-

gischen Wert erhöhen. Gute Kombinationen sind beispielsweise Kartoffeln mit Ei oder Milch oder Getreide mit Milch. Wichtige Eiweißlieferanten sind aus tierischer Quelle Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie aus pflanzlicher Quelle Sojaprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse, Getreide und Getreideprodukte. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung mit diesen Nahrungsmitteln ist die Eiweißversorgung problemlos sicherzustellen. Es ist aber auch möglich, den Eiweißbedarf ausschließlich über pflanzliche Nahrung (vegane Ernährung) zu decken, allerdings setzt dies eine sehr gezielte und bewusste Auswahl und Zusammensetzung der Kost voraus. Die Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten hat sich hier als besonders wertvoll erwiesen. Einfacher für die Versorgung ist jedoch eine vegetarische Lebensweise, bei der Milch und Milchprodukte und eventuell Ei erlaubt sind.

## Geschickt kombinieren

Eiweiß pflanzlicher Herkunft ist, wie schon erwähnt, meist biologisch weniger hochwertig als das tierischer Produkte. Durch die Kombination bestimmter, ausschließlich pflanzlicher Eiweißquellen können Sie jedoch die biologische Wertigkeit erhöhen, beispielsweise durch Mahlzeiten, in denen Getreideprodukte und Hülsenfrüchte, Mais und Bohnen, Kichererbsen und Reis miteinander kombiniert sind. Wenn Sie berücksichtigen, dass sich verschiedene Eiweißarten ergänzen, und bevorzugt eine Kombination aus guten pflanzlichen Eiweißlieferanten (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Quinoa, Amaranth)



Foto: Printemps – fotolia.com

Pellkartoffeln mit Kräuterquark sind eiweißhaltig. Optimalisiert werden kann das Ganze noch durch ein Spiegelei.

verzehren, können Sie auch vegan eine bedarfsgerechte Eiweißzufuhr gewährleisten. Soja in jeder Form leistet zusätzlich einen wertvollen Beitrag zur Eiweißversorgung in der veganen Ernährung.

Apothekenstempel