Proteine

Ein wichtiger Bestandteil unseres Essens sind die Proteine (Eiweiß).
Je nach Herkunft werden die Proteine in pflanzliche und tierische Eiweiße unterteilt.
Pflanzliches Eiweiß findet man v.a. in Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Sojaprodukten und Getreide.
Tierisches Eiweiß ist natürlich im Hühnerei enthalten, darüberhinaus im Fleisch, in Wurst, in Fisch, Milch und Milchprodukten (Sahne, Quark, Joghurt, Käse)

Proteine bestehen aus Aminosäuren. In Eiweißen sind zwischen 2 Aminosäuren und mehreren Tausend Aminosäuren miteinander vernetzt. In unserem Körper finden sich 21 unterschiedliche Aminosäuren. Acht dieser Aminosäuren sind sogenannte „essentielle“ Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und die wir daher mit dem Essen zuführen müssen.
Alle essentiellen Aminosäuren finden sich in Pflanzen, sodass der Körper mit einer vegetarischen Ernährung ausreichend versorgt werden kann.

Was machen die Proteine in unserem Körper?
Proteine haben verschiedene Funktionen. Sie dienen u.a. als Hormone, als Enzyme, als Abwehrstoffe (Antikörper) und sind wichtige Bestandteile der Muskeln, der Haut und des Bindegewebes.
Darüberhinaus kann unser Körper im Hungerzustand Proteine als Energielieferant nutzen.

Je nachdem wie effektiv unser Körper Nahrungseiweiß in körpereigenes Eiweiß umwandeln kann, wird die biologische Wertigkeit von Proteinen eingestuft.
Besonders hochwertig sind Hühnerei, Milch und Kartoffeln bzw. die Kombinationen aus Milch, Eiern und Getreide. Dementsprechend werden Babys nach der reinen Stillzeit mit Milch und Getreidebrei ernährt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen Eiweiß-Anteil von 15 – 20 Prozent in unserem Essen, wobei fettarme Milchprodukte und pflanzliches Eiweiß bevorzugt werden sollten.

Bei Gewichtsproblemen sollte der Eiweißanteil gegenüber dem Kohlehydratgehalt gesteigert werden. Dadurch reduziert sich das Hungergefühl und die Gewichtsreduktion gelingt leichter.

Jutta Dick