

Proteine: Die zentralen Bausteine des Körpers

Proteine sind unerlässlich für den Aufbau und den Erhalt von Körperzellen wie Muskeln und Organen. Zur Bildung aller Proteine werden 20 Aminosäuren benötigt, wobei 9 davon essenziell sind. Sie spielen eine wichtige Rolle im Hormonhaushalt, im Immunsystem und dienen als sekundäre Energiequelle.

TIERISCHE PROTEINE

Tierische Proteine ähneln den Proteinen des Menschen und sind daher leicht zu verarbeiten.

Sie umfassen helles Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte wie Joghurt.

Allerdings enthalten sie ungesunde Fette und Cholesterin. Ein übermäßiger Verzehr kann den Cholesterinspiegel erhöhen und das Risiko für Herzkrankheiten steigern.

Zudem sind tierische Proteine aufgrund ihres hohen Wasser- und Energieverbrauchs weniger umweltfreundlich.



PFLANZLICHE PROTEINE UND ALTERNATIVEN

Pflanzliche Proteine umfassen Chiasamen, Hülsenfrüchte (wie Linsen, Nüsse und Hanf) und Getreide (einschließlich Quinoa, Hafer und Hirse). Sie sind in der Regel reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Phytochemikalien, enthalten jedoch kein Vitamin B12

Pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten sind Soja (Sojamilch und Tofu), Hülsenfrüchte (Bohnen und Erbsen) sowie Nüsse (Erdnüsse, Mandeln, Haselnüsse und Walnüsse). Raps wird als möglicher Ersatz für Soja untersucht.



EMPFEHLUNG ZUR AUFNAHME

- Proteine sind entscheidend und können vom Körper nicht selbst produziert werden.
- Die tägliche Aufnahme sollte 0,8 g pro kg Körpergewicht betragen, bei Muskelaufbau kann sie auf 1,5 g erhöht werden.
- Proteinquellen sollten die 9 essenziellen Aminosäuren enthalten.
- Eine gesunde Balance zwischen pflanzlichen und tierischen Proteinquellen wird empfohlen. Die Auswahl von Proteinquellen mit hoher Bioverfügbarkeit und essentiellen Aminosäuren kann den Stoffwechsel des Körpers unterstützen und die allgemeine Gesundheit erhalten.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health