EIWEISS

Wofür ist Eiweiß im Körper wichtig?

Eiweiß ist der *wichtigste Baustein* deines Körpers, z.B. für Muskeln, Knorpel, Knochen, Sehnen und Haut.

Es erfüllt aber auch zahlreiche andere Aufgaben, unter anderem:

- bei der *Immunabwehr*
- der *Regulation des Flüssigkeitshaushaltes*,
- als *Transporteur* verschiedenster Stoffe im Blut
- als *Hormone und Enzyme*

Aus Eiweiß kann dein Körper auch *Energie gewinnen*, wenn er zu wenig Fett oder Zucker als Brennstoffe bekommt. Er kann aus manchen Eiweißstoffen (glukogene Aminosäuren) sogar Zucker (Glukose) für dein Gehirn aufbauen, wenn deine anderen Zuckerspeicher leer sind.

Eiweiß*unterversorgung bzw. -mangel* kann nur durch einen Gesamtblick auf folgende Punkte festgestellt werden:

- niedrige Spiegel mancher Blutwerte, z.B.: Serumalbumin, Präalbumin, Transferrin, Cholinesterase, Prothrombinzeit, Retinolbindendes Protein, etc.
- ungewollter Gewichtsverlust.
- Abnahme der Muskeln, gemessen mittels BIA (Bioelektrische Impedanzanalyse).
- Analyse eines mehrtägigen Ess- und Trinktagebuchs.

Wieviel Eiweiß brauche ich?

Als Gesunder Erwachsener solltest du täglich *0,8 g Eiweiß / kg Körpergewicht* zu dir nehmen.

Wenn du in der Freizeit (nicht beruflich) regelmäßig Sport betreibst, so steigt der Bedarf auf *ca. 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht.*

Mit einer abwechslungsreichen, vielseitigen Ernährung bist du normalerweise gut versorgt. Wer täglich 3-4 x Fleisch- und Wurstwaren isst, kommt oft sogar auf bis zu 1,6 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und Tag – also viel zu viel!

Mein *persönlicher Eiweißbedarf* liegt bei 0,8 g x ……kg =…… g pro Tag.

Mit ……. *Eiweißportionen à ca. 10 g* bist du somit gut versorgt.

Beispiele für geeignete Lebensmittel und -mengen findest du auf der nachfolgenden Seite.

© Mag. Daniela Mulle, BSc – Diätologin & Ernährungswissenschafterin – +43-650-9700569 – contact@danielamulle.at

Wo sind ca. 10 g Eiweiß enthalten?

(Quellen: Verband der Diätologen Österreichs/AK Ernährung & Nephrologie, 2011 und Bundeslebensmittelschlüssel 3.02)

¼-Liter-Glas "flüssige" Milchprodukte z.B. Milch, Joghurt, Butter- oder Sauermilch, Kefir…

4 Esslöffel (100 g) Frischkäse z.B. Topfen, Cottage Cheese oder Streichkäse

50 g Weichkäse z.B. Blauschimmel, Weichkäse, Brie, Mozzarella oder Schafkäse

2–3 Blatt (50 g) Hart- und Schnittkäse z.B. Gouda, Emmentaler, Bergkäse, Tilsiter

1 großes Ei (60 g)

½ Handteller mageres Fleisch, Fisch oder Innereien (50 g)

50 g Meeresfrüchte z.B. Shrimps, Muscheln

100 g Würstel (ca. 1 ½ Stück)

5–10 dünne Scheiben magere Wurst**,** je nach ø (50 g)

2–3 Blatt Schinken (50 g)

100 g Tofu (1 handtellergroßes Stück)

¼-Liter-Glas Sojadrink

180 g gekochte Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Sojabohnen, Kichererbsen – bzw. 50 g trocken)

150 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)

1,5 Esslöffel Erdnuss- oder Mandelmus (40 g)

1 Teller gekochte Nudeln (200 g)

100 g Müsli

P.S.: „Hoher Proteingehalt" / „reich an Eiweiß" auf der Verpackung = 20 % des gesamten Kaloriengehaltes des Lebensmittels müssen Eiweiß-Kalorien sein (Health Claims Verordnung)

© Mag. Daniela Mulle, BSc – Diätologin & Ernährungswissenschafterin – +43-650-9700569 – contact@danielamulle.at

Einige Ideen für eiweißreiche Snacks:

Buttermilch, auch als Shake mit Beeren oder einer Banane gemixt

Magertopfen oder Magerjoghurt mit frischen Früchten

Vollkornbrot mit Käsescheiben, Topfenaufstrich, Schinken, Cottage Cheese, Nussmus

Gemüsesticks (Gurke, Karotte, Sellerie, Kohlrabi, Paprika, etc.) mit Dip*

*Cottage Cheese (eventuell mit Kräutern) oder
Hummus-Dip:
200 g Kichererbsen aus der Dose mit 5 Esslöffel Olivenöl extra vergine, Saft 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 2 Teelöffel Tahin (Sesampaste) sowie 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer cremigen Masse pürieren.

Hartgekochtes Ei

Eine Handvoll Mandeln oder Erdnüsse

© Mag. Daniela Mulle, BSc – Diätologin & Ernährungswissenschafterin – +43-650-9700569 – contact@danielamulle.at