

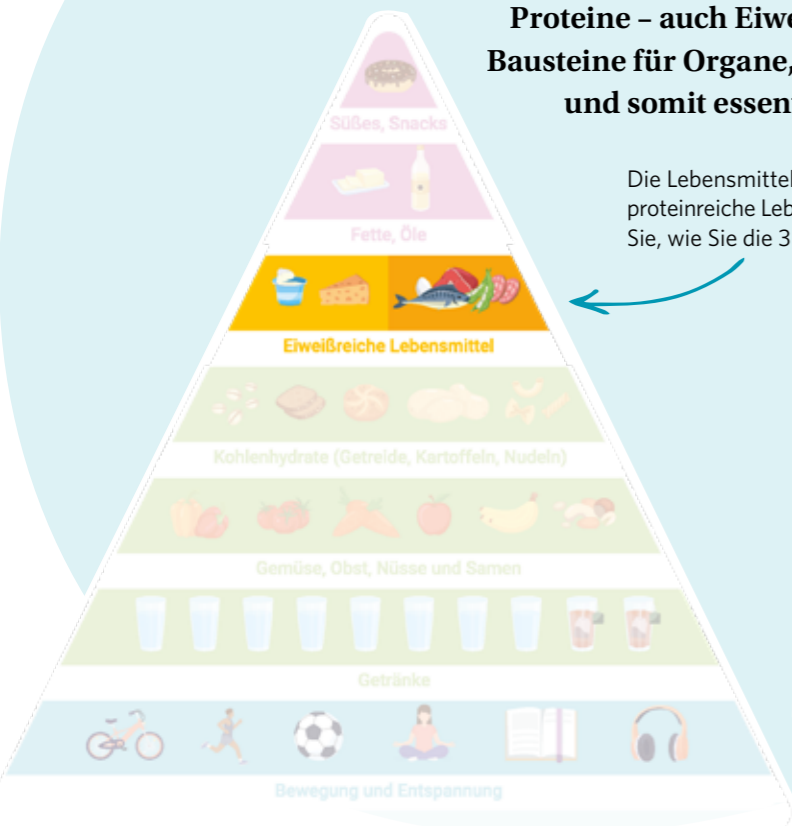
# FIT MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

**Proteine – auch Eiweiße genannt – sind wichtige Bausteine für Organe, Hormone, Muskeln oder Blut und somit essentiell für unseren Körper.**

Die Lebensmittelpyramide zeigt Ihnen 3 Portionen proteinreiche Lebensmittel. Kreuzen Sie an und schauen Sie, wie Sie die 3 Portionen täglich zu sich nehmen



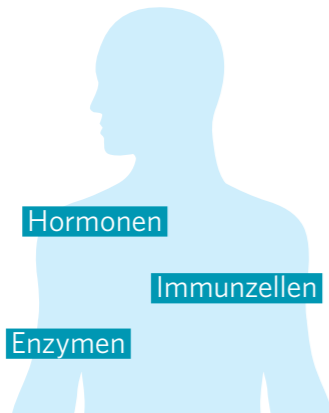
Kartoffeln mit Ei oder Quark haben zusammen eine hohe Bioverfügbarkeit. Die einzelnen Proteine in den Lebensmitteln enthalten sich gut ergänzende Aminosäuren.



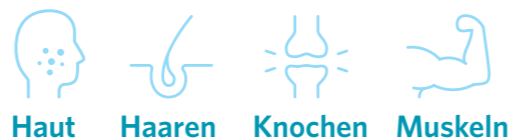
## AUFGABEN VON PROTEINEN

Das griechische Wort Protein bedeutet übersetzt „das erste, das wichtigste“.

**Proteine bestehen aus** Aminosäuren. Einige von ihnen – die essentiellen Aminosäuren – muss man über die Nahrung aufnehmen. Andere kann der Körper selbst herstellen. Aminosäuren bilden eine Vielzahl an:



Außerdem sind sie beteiligt an Aufbau und Regeneration von:



Eiweißmangel führt zu einem erhöhten Verletzungsrisiko der Knochen und Muskeln und schwächt das Immunsystem. Wenn der Körper an einem Infekt erkrankt, holt er sich zur Abwehr die benötigten Aminosäuren aus Blut und Muskeln, um Antikörper zu bauen. Ist nicht genug Eiweiß vorhanden, bewirkt ein Infekt beispielsweise einen zusätzlichen Muskelabbau, da sich der Körper die benötigten Bausteine dann von dort holt.

## WIE VIEL EIWEIß SOLL ES SEIN?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich **drei Portionen proteinreiche Lebensmittel und Fleisch** in Maßen.

**2 x täglich**

- 200 ml oder 1 Glas Milch, Buttermilch, Joghurt, Kefir, probiotischer Drink sowie 200 g oder 1 Becher Joghurt, Skyr, Quark
- oder 30 g oder 1-2 Scheiben Käse
- oder pflanzliche Alternativen

**1 x wöchentlich**

- Die dritte proteinreiche Portion am Tag bildet mehrere Produkte ab. Diese Portion ist im Idealfall auf die Woche gesehen sehr abwechslungsreich mit unterschiedlichen proteinreichen Lebensmitteln zu gestalten. Beispiele sind:
- ein Ei
  - weniger als 300 g Fleisch und Wurst
  - 1 bis 2 mal Fisch
  - Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen

**Der Fokus bei den wöchentlichen Lebensmitteln sollte auf den Hülsenfrüchten liegen.** Diese sind sehr nährstoffreich und enthalten Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, Folat sowie die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Zink und sekundäre Pflanzenstoffe und jede Menge Ballaststoffe. Wenn Sie sich früher eher ballaststoffarm ernährt haben, kann es sein, dass sich zu Beginn der Darm durch Blähungen bemerkbar macht. Aber schon nach einigen Wochen hat sich unser Körper darauf eingestellt.

Fotos: Martial Red (1), Martial Red (1), Anastasia Usenko (1), Zecchi (1)/Shutterstock

**Geben Sie die letzten drei Minuten Kochzeit zu Ihren Nudeln eine Handvoll Rote Linsen Spiralen ins Wasser. So gewöhnen Sie sich langsam an mehr Ballaststoffe.**

**Es muss nicht immer Fleisch sein. Proteine finden Sie auch in vegetarischen Alternativen wie Gemüsebällchen.**

**Käse muss nicht immer auf dem Brot liegen. Auch Grill- oder Ofenkäse schmeckt lecker und liefert Eiweiß.**

**Abwechslung ist gefragt: Probieren Sie auch pflanzliche Alternativen zu Milchprodukten wie den Hafer Mandel Drink von NATURWERT Bio.**

## SO VIEL PROTEIN BENÖTIGEN SIE

Rechnen Sie Ihren Proteinbedarf aus. Für einen Erwachsenen bis 65 Jahre gilt der Faktor „x 0,8“. Für die Berechnung einfach das Körpergewicht mit dem Faktor 0,8 multiplizieren, z. B.: 65 kg x 0,8 = 52 g Proteine am Tag. In jungen Jahren und im Alter ist der Bedarf etwas höher. Übrigens: Auch wenn Sie mehrmals pro Woche Sport machen – 4-5 x ca. 30 Minuten bei mittlerer Intensität – benötigen Sie keine zusätzliche Proteinzufuhr.