

IM FOKUS: EIWEISS

Die Extraportion Power

Von High-Protein-Rezepten bis zu Fertigprodukten für den schnellen Genuss: Proteinreiche Ernährung boomt wie nie zuvor.

Eine Expertin erklärt, was hinter dem Riesentrend steckt

REDAKTION:
THERESA HAIDINGER &
CAROLINA MÖDLHAMER

Es geht nicht ohne sie. Eiweiße, auch Proteine genannt, stecken in jeder Zelle und gehören neben Kohlenhydraten und Fetten zu den drei Hauptnährstoffen, die der Körper braucht. Diätologin Carolina Reitmann, M.Sc., aus Luftenberg in Oberösterreich, weiß, warum Proteine so wichtig sind, wie viel der Körper täglich benötigt und ob man zusätzliches Eiweiß durch Shakes oder Pulver braucht.

Welche Funktion erfüllen Proteine im Körper?

„Proteine übernehmen zahlreiche lebenswichtige Aufgaben. Sie sind der Hauptbaustoff für Zellen, Gewebe, Muskeln, Haut, Haare, Nägel und Organe“, erklärt die Ernährungsexpertin. Viele Proteine wirken als Enzyme und ermöglichen oder beschleunigen chemische Reaktionen wie die Verdauung und den Stoffwechsel. Sie fungieren als Transportmittel, indem sie Sauerstoff, Eisen und andere Stoffe durch den Körper befördern. Proteine speichern auch wichtige Substanzen wie Eisen und sind als Hormone an der Regulation zahlreicher Körperfunktionen beteiligt. Im Immunsystem bilden sie Antikörper und schützen so vor Krankheitserregern. Strukturproteine wie Kollagen und Keratin sorgen für Stabilität und Form von Geweben und ermöglichen die Kontraktion

und Bewegung der Muskulatur. Bei Verletzungen sind sie an der Blutgerinnung beteiligt.

Wie viel Protein soll man täglich zu sich nehmen?

Der tägliche Proteinbedarf für gesunde Erwachsene liegt laut Empfehlungen des österreichischen Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz bei etwa 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das bedeutet, eine 70 kg schwere Person sollte rund 56 Gramm Protein pro Tag aufnehmen. Für ältere

Menschen ab 65 Jahren steigt der Bedarf auf etwa 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, also etwa 70 Gramm bei 70 kg Körpergewicht. Schwangere und Stillende benötigen je nach Schwangerschaftsphase bis zu 23 Gramm täglich zusätzlich. Sportlich aktive Personen sollten je nach Trainingsintensität zwischen 1,4 und 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen, um Muskelaufbau und -erhalt zu unterstützen. Lassen Sie sich bei Ärztinnen und Ärzten oder anderen Ernährungsexpertinnen und -experten zum individuellen Bedarf in der jeweiligen Lebensphase beraten, denn: „Zu viel Protein kann auf Dauer die Nieren belasten, daher sollte die empfohlene Menge nicht dauerhaft überschritten werden“, betont Diätologin Reitmann.

Welche Lebensmittel sind besonders proteinreich?

Proteine finden sich in tierischen sowohl als auch pflanzlichen Quellen. Besonders hohe Proteinwerte bieten Sojagranulat (52 g/100 g), Parmesan (38 g/100 g), Hanfsamen (37 g/100 g) und Kürbiskerne (35 g/100 g). Seitan, Tempeh, Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen), mageres Rindfleisch, Hähnchen- und Putenbrust sowie Thunfisch und Lachs sind ebenfalls →

Superkraft

Proteine sind an fast allen biologischen Prozessen in unserem Körper beteiligt



Morgen, mittags, abends

Den Proteinbedarf zu decken, ist nicht einfach. Was hilft? Zu jeder Mahlzeit ein Glas Milch oder Soja-Drink zu trinken

FOTO: Westend61

sehr eiweißreich (20–28 g/100 g). Zu den pflanzlichen Top-Lieferanten zählen Mandeln, Erdnüsse, Weizenkeime und Quinoa. „Auch Vollkorngetreide wie Haferflocken liefern wertvolles Eiweiß“, sagt die Expertin. Unter den Milchprodukten stechen Magertopfen, griechischer Joghurt und Mozzarella hervor. Auch Eier liefern hochwertiges Protein (ca. 6 g pro Stück). Die Liste wird durch proteinreiches Gemüse wie Brokkoli, Spinat und Brunnenkresse ergänzt.

Wie baut man Eiweiß am besten in die Ernährung ein?

Proteine sollten idealerweise in jeder Mahlzeit enthalten sein. „Am effektivsten ist es, pflanzliche und tierische Eiweißquellen zu kombinieren. Das erhöht die biologische Wertigkeit und verbessert die Aufnahme im Körper“, so Reitmann. Ein beispielhafter Tages-Speiseplan könnte so aussehen: Zum Frühstück Haferflocken mit Milch, mittags Linseneintopf mit Fisch und abends gemischter Salat mit Hühnerstreifen und Kichererbsen. Als proteinreiche Snacks eignen sich Cottage Cheese, Hummus mit Paprika oder Gurke, Topfen mit Beeren oder ein hartgekochtes Ei. Reitmanns Empfehlungen für vegan lebende Menschen: „Man sollte auf eine abwechslungsreiche Auswahl achten, um alle essenziellen Aminosäuren – die Bausteine der Proteine – abzudecken. Kombinieren Sie verschiedene pflanzliche Proteinquellen wie Getreide und Hülsenfrüchte und bauen Sie auch Pseudogetreide wie Quinoa oder Amaranth sowie Nüsse und Samen in Ihre Ernährung ein.“

Brauchen wir zusätzliches Protein durch Pulver oder Shakes?

Wer sich vielseitig und gesund ernährt, kommt in der Regel ohne

weitere Eiweißzufuhr aus. Proteinriegel und Shakes können jedoch als praktische Ergänzung sinnvoll sein, insbesondere für Menschen mit erhöhtem Bedarf – etwa Sportlerinnen und Sportler – oder Personen mit wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten. Proteinriegel sättigen, enthalten aber oft mehr Zusatzstoffe und Kalorien als Shakes. Diese liefern meist mehr Protein pro Portion, sind schneller verfügbar und enthalten weniger Zucker, was sie nach dem Training besonders geeignet macht. „Diätologisch wird empfohlen, auf die Zutatenliste und den Zuckergehalt zu

Bananen-Schoko-Proteindrink (vegetarisch)

- ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À CA. 250 ML:**
2 Bananen • 500 g Topfen, Magerstufe • 600 ml Milch • 4 EL Kakao-pulver, ungesüßt (z. B. von dmBio)
• 40 g Mandelkerne, geschält
• 1 TL Zimtpulver

ZUBEREITUNG: Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Dann mit Topfen, Milch, Kakao-pulver, Mandeln und Zimt in einen leistungsstarken Mixer geben und cremig pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas kaltes Wasser untermixen. Die Drinks in Gläser (ca. 250 ml) umfüllen und sofort servieren.


Fertig in: ca. 5 Minuten

achten und Proteinriegel eher als gelegentlichen Snack und nicht als Mahlzeitenersatz zu nutzen“, sagt Ernährungsexpertin Reitmann. Für gesunde Menschen sind Proteinriegel und -shakes als Ergänzung unproblematisch, bei Vorerkrankungen wie Nierenproblemen sollte jedoch Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt gehalten werden.


Was ist dran am aktuellen „High-Protein“-Hype?

Dieser Trend stammt aus der Fitness- und Bodybuilding-Szene, wo eine möglichst eiweißreiche Ernährung als förderlich für Muskelaufbau und Regeneration gilt. Diätkonzepte wie „Low Carb“ wirken verstärkend, da sie Protein als sättigenden Makronährstoff in den Fokus rücken. Laut EU-Health-Claims-Verordnung dürfen Lebensmittel nur dann als „High Protein“ beworben werden, wenn mindestens 20 Prozent ihres Energiegehalts aus Protein stammen. Um diesen Wert zu erreichen und dabei geschmacklich zu überzeugen, werden den Produkten häufig Zusatzstoffe wie Süßstoffe oder künstliche Aromen zugesetzt, die im Verdacht stehen, mögliche Darmprobleme zu verursachen und deren Langzeitsicherheit bislang nicht ausreichend geklärt ist. Insbesondere die zahlreichen Zusatzstoffe stehen zunehmend in der Kritik. „Solche Trends können in einer Gesellschaft, die sich immer wieder neuen strikten Körperbildern und Ernährungsformen verschreibt, Druck ausüben und eine intuitive Ernährungsweise unterdrücken. Shakes, Riegel oder Proteinpudding können durchaus Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Jedoch sollte man immer auf die notwendige Balance und das eigene Bauchgefühl achten“, rät Diätologin Carolina Reitmann abschließend. •


Energie-Booster
Diese Snacks und Drinks schmecken köstlich und unterstützen den Körper, den täglichen Proteinbedarf zu decken




gettyimages
Credit: D...




1




2




6




7




3



8



5



4

Eiweiß-Lieferanten

1 „Linsen Waffeln gesalzen“ von dmBio. 2 „This is Food Ausgewogene Trinkmahlzeit Classic Choco“ von yfood. 3 „MaxClear 100% Whey Isolate Peach Ice Tea“ von maxiNUTRITION. 4 „Proteinpulver whey ungesüßt“ von Nadurria. 5 „Proteinsnack Emmentaler Käse“ von Dr. Karg's. 6 „Protein Cream Pistazien-Geschmack“ von Sportness. 7 „Proteinriegel Crunchy Almond“ von raw bite. 8 „Proteinriegel Vegan Caramel Peanut“ von Barebells

FOTOS: dm; Getty Images / Daniel Grill; REZEPT: StockFood