

Veggie 1x1



Sendung: Veganstart

Sendetermin: 05.02.2015

Thema: Eiweiß

1) Proteine bestehen aus Aminosäuren, welche Grundbaustein aller Zellen im Körper sind. Aufgrund der permanent im Körper ablaufenden Zellabbau- und Wiederherstellungsprozesse, ist die tägliche Zufuhr von Eiweiß sehr wichtig, selbst bei völliger körperlicher Inaktivität.

2) Zum Aufbau der körpereigenen Proteine werden 21 verschiedene Aminosäuren benötigt. Hiervon sind 9 Stück essenziell, was bedeutet, dass sie nicht selbst vom Körper gebildet werden können und daher über die Nahrung zugeführt werden müssen.

3) Laut der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) liegt die empfohlene Proteinzufuhr für Erwachsene bei 0,8 g pro kg Körpergewicht pro Tag.

4) Bei einer kalorienreduzierten Ernährung (z.B. einer Diät) sollte auf eine erhöhte Proteinzufuhr geachtet werden, da hier Proteine vermehrt zur Energiegewinnung genutzt werden.

5) Ein erhöhter Proteinbedarf besteht daneben in Wachstumsphasen, Schwangerschaft und Stillzeit, ebenso bei Sportlern sowie bei älteren Menschen.

6) Für Veganer liegt die Zufuhrempfehlung um 10 Prozent höher und wird für Erwachsene bei 0,9 g pro kg Körpergewicht pro Tag angesetzt.

7) Grund hierfür ist, dass pflanzliche Proteine (mit Ausnahme von Soja) eine geringere biologische Wertigkeit aufweisen, sowie oftmals durch z.B. Ballaststoffe und robuste Zellwände schwerer verdaulich sind als tierische Proteine.

Was bedeutet biologische Wertigkeit? Das ist das Maß für die Effizienz, mit der der Körper ein mit der Nahrung aufgenommenes Protein in körpereigenes Protein umwandeln kann. In der Praxis ist dies allerdings weniger relevant, da wir in der Regel Lebensmittel aus verschiedenen Lebensmittelgruppen kombinieren z.B. bei der Kombination von Hülsenfrüchten + Getreide oder Hülsenfrüchte + Nüssen oder Samen ergänzt sich deren Aminosäuremuster zu einem vollständigen, qualitativ hochwertigen Protein.

8) pflanzliche Proteinquellen sind v.a. Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Getreide, Fleischalternativen sowie Nüsse und Samen. Aber auch in Gemüse (v.a. grünem Blattgemüse) sind kleine, aber bedeutsame Mengen an Protein enthalten.

Beispiele für den Proteingehalt pflanzlicher Lebensmittel (zum Vergleich: Fleisch besteht zu etwa 20 % aus Protein) Haferflocken bestehen zu 13 % aus Protein, Bei Linsen, Kidneybohnen, Kichererbsen (gekocht!) sind es etwa 10 %, auf ebenfalls etwa 10 % kommen Mandeln und Cashewkerne, Seitan

hat ganze 28 %, Sojadrink 3 %, Vollkornnudeln 12 %, Kürbiskerne 15 %, Kartoffeln 2 %, Brokkoli 4 %, und Bananen ganz süße 1 %.

9) Um den Bedarf an essenziellen Aminosäuren zu decken empfehlen sich besonders Hülsenfrüchte und Sojaprodukte.

10) Fazit: wenn man sich abwechslungsreich ernährt und genügend Kalorien isst, dann lässt sich der Proteinbedarf bei einer veganen Ernährung leicht decken

Bei Wünschen oder Anregungen kontaktiert uns über unsere Mailadresse ulm@vebu.de oder hinterlasst einen Kommentar auf unserer [Facebook-Seite](#).

Eure -Redaktion