

13. Tag – Eiweiß – Die Grundlage des Lebens

Proteinbedarf auf gesunde Weise decken

Proteine sind zwar wichtige Bestandteile der menschlichen Ernährung, doch sind sie nicht wichtiger als alle anderen essentiellen Nähr- und Mikronährstoffe. Proteinquellen sollten daher nicht nur proteinreich sein, sondern sich insgesamt vorteilhaft auf unsere Gesundheit auswirken.

Die lebenswichtigen Aminosäuren, aus denen die Eiweiße aufgebaut sind, stehen für uns in natürlicher, gut verdaulicher Form als pflanzliche Eiweiße zur Verfügung.

Sie sind wesentlich leichter zu verstoffwechseln als Eiweiße tierischer Herkunft. Durch den geringeren Energieaufwand bei der Verstoffwechslung des pflanzlichen Eiweißes, baut der Körper Energiereserven auf, die ihm zusätzliche Power geben.



Woher beziehen wir unser Eiweiß?

Es ist heute wissenschaftlich erwiesen, dass der Mensch, für Wachstum und Gesundheit kein tierisches Eiweiß zwingend braucht. Im Unterschied zu tierischem Eiweiß ist pflanzliches Eiweiß arm an Purinen, die im Organismus zu gesundheitsschädlichen Säuren abgebaut werden.



Natürlich erfolgreich abnehmen

Grüne Blätter enthalten alle essentiellen Aminosäuren, die wir brauchen, wie in der folgenden Tabelle zu sehen ist. Um den Tagesbedarf an Eiweiß gut zu decken, braucht ein Erwachsener etwa 200 g grüne Blätter, das sind 2 Hände voll Salat, Spinat oder ähnliches.

Anteil essentieller Aminosäuren am Gesamt-Eiweißgehalt

Aminosäure	Rindermuskel	Blattgemüse
Lysin	7,05 %	4,96 %
Tryptophan	1,13 %	1,65 %
Phenylalanin	4,26 %	3,91 %
Methionin	2,87 %	2,00 %
Threonin	4,00 %	3,57 %
Leucin	6,70 %	9,58 %
Isoleucin	5,48 %	4,69 %
Valin	5,04 %	5,21 %
Gesamt	36,53 %	35,57 %

Chlorophyllhaltige Nahrung, also grünes Blattgemüse, ist eine sichere Quelle für Mineralien und Spurenelementen, Eiweiß und eine Vielzahl an Vitaminen.



Fühlst du dich nach einer Mahlzeit mit neuer Energie aufgeladen oder eher müde?

Zuviel Eiweiß - egal ob pflanzlicher oder tierischer Herkunft - stellt eine große Belastung für unseren Körper dar, weil er überflüssiges Eiweiß unter hohem Energieaufwand über die Leber in Glukose umwandeln muss.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Fühlen wir uns nach einer Mahlzeit müde und sehnen uns nach der Couch, anstatt wir wach und mit neuem Schwung unser Tageswerk fortsetzen, kann das auch ein Grund dafür sein, dass unser Körper mehr Energie für die Verdauung der Nahrung benötigt, als er uns Energie zur Verfügung stellen kann.



Den Verdauungsverlust möglichst gering halten

Eiweiß ist das komplexeste aller Nahrungsbestandteile. Seine Assimilation und Auswertung sind äußerst schwierig. Obst kann vom Organismus am leichtesten aufgenommen werden, Eiweiß steht am anderen Ende der Skala. Es gehört zu den schwerstverdaulichen Nahrungsmitteln.

So gibt zum Beispiel

- frisch gepresster Getreidegrassaft 95 % Energie und 5 % Verdauungsverlust.
- rohe Früchte und Gemüse geben 90 % Energie und 10 % Verdauungsverlust.
- stärkereiche Nahrung gibt 70 % Energie und 30 % Verdauungsverlust.
- tierische Proteine geben 30 % Energie und 70 % Verdauungsverlust.



Natürlich erfolgreich abnehmen

Pflanzliche Proteinquellen

Im Grunde enthalten alle pflanzlichen Lebensmittel Proteine und tragen somit zur Deckung unseres Proteinbedarfs bei.

Die proteinreichsten pflanzlichen Lebensmittel sind:

- Hülsenfrüchte wie Lupine, Kernbohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen und Erdnüsse
- Ölsaaten wie Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam
- Nüsse und Mandeln
- Von den Getreidearten sind Hafer und Gerste besonders geeignet
- Hirse, Quinoa und Amaranth als Pseudogetreide
- Algen wie AFA, Chlorella und Spirulina
- Grünes Blattgemüse

Tierische Proteinquellen

Fleisch und Fisch kannst du – wenn sie aus biologischer Weidehaltung oder aus unbelasteten Fanggründen stammen – in deine Ernährung einbauen. Da sie jedoch viel Protein liefern und du ja auch noch pflanzliche Lebensmittel isst, die ebenfalls Proteine enthalten, genügen bereits kleine Mengen Fleisch und Fisch zur Deckung des Proteinbedarfs.

Milcheiweiße führen erfahrungsgemäß bei vielen Menschen zu einer chronischen Verschleimung sowohl des Verdauungssystems als auch der Atemwege. Es kann zu chronischen Verdauungsproblemen, aber auch zu einer erhöhten Infektanfälligkeit der Atemwege kommen. Daher eignen sich Milchprodukte (in der heutigen üblichen Qualität) als Lebensmittel und Proteinquelle nicht.

Fazit: Mit leicht verdaulicher Nahrung unterstützen wir unseren Körper dabei überschüssige Fettreserven und Schadstoffe abzubauen.