

# einfach besser essen

## Podcast vom 09.4.2023

# Wofür braucht man Eiweiß?

# Was heißt "hochwertig" und "vollständig"?

### Wichtige Punkte aus der Sendung:

- Eiweiß (=Protein) gehört zu den 3 Makronährstoffen (Makro bedeutet "viel", weil wir "viel" davon brauchen).
- Lebensnotwendig - mit normaler Ernährung ist Mangel aber in Österreich selten.
- Wir haben KEINEN Speicher → Eiweiß muss JEDEN Tag gegessen werden.
- Eiweiß über den Tag verteilt essen, damit es besser aufgenommen werden kann.
- Wir verlieren jeden Tag Eiweiß - muss also täglich ersetzt werden.
- Auf Eiweiß zu achten ist vor allem für strenge Vegetarier und Veganer wichtig!
- Fun Fact: Im Hühnerei ist die Hälfte vom Protein im Eiweiß, die andere Hälfte im Dotter.

### Wieso wir Eiweiß brauchen



- Eiweiß ist in der Natur der Baustoff für Strukturen - es bildet sozusagen "Gerüste für Gebäude" und ist deshalb auch in Blättern, Stängel und Halmen enthalten.
- Im Menschen: Muskeln, aber auch Knochen, Haare, Fingernägel, Haut, Immunzellen (Spike-Protein!), Neurotransmitter (Serotonin/Dopamin), bestimmte Hormone...
- Eiweiß ist demnach wichtig für den Muskelerhalt, aber auch für Haare, Fingernägel, Knochen, Immunsystem
- Keine Angst vor Muskeln - sie sind wichtig:
  - helfen gegen Schwäche, gegen Müdigkeit, wenig Energie, Schwierigkeiten beim Stehen, Gehen, Stiegensteigen, senken Verletzungsrisiko.
  - schützen vor Insulinresistenz → verhindert Übergewicht/Diabetes.
  - bei Frauen: geringeres Risiko für Osteoporose!



## Eiweiß in Lebensmitteln

- Enthalten in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten, Hülsenfrüchten (Soja, Bohnen, Linsen), Nüssen, Kerne und Quinoa.
- Eiweiß ist aus Aminosäuren aufgebaut:
  - Es gibt 20 Aminosäuren, aus denen alles Leben gebaut ist.
  - Eiweiß wird dann, wie beim Lego, aus den einzelnen Aminosäuren gebaut.
- 9 Aminosäuren kann der Körper *nicht* selber bilden - sind essentiell und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.
- Essentielle Aminosäuren müssen in bestimmten Verhältnis vorliegen, damit Strukturen im Körper aufgebaut werden können (wie beim Hausbau, wo du auch mehr Ziegel als Fenster brauchst).

- Vollständiges Eiweiß = alle 9 essentiellen Aminosäuren sind enthalten.
- Hochwertiges Eiweiß = Eiweiß aus der Natur, dessen Aminosäuren ungefähr dasselbe VERHÄLTNIS haben, wie der Körper es braucht, um menschliches Eiweiß daraus aufzubauen.

- Eiweißwertigkeit = wie vollständig/hochwertig ist ein Eiweiß - also wie ähnlich ist das Verhältnis der Aminosäuren zu dem von menschlichen Eiweiß.
  - Hühnerei am ähnlichsten - 100 Punkte (alle anderen Lebensmittel werden mit Hühnerei verglichen).
  - Tierisches Eiweiß ist hochwertig und vollständig.
  - Pflanzliches Eiweiß hat oft eine limitierende Aminosäure (= eine der 9 Aminosäuren kommt nicht oder viel zu wenig vor).
  - Sojaprotein und Quinoa sind als einzige pflanzliche Proteine vollständig - bei Bohnen, Linsen, Getreide gibt es limitierende Aminosäuren.
  - Lösung: durch das Kombinieren von pflanzlichen Lebensmitteln kann insgesamt ein vollständiges Eiweiß erreicht werden → Hülsenfrüchte mit Getreide gemeinsam essen, wie zum Beispiel Linsensuppe mit Knödel, Bohneneintopf mit Reis, Hummus mit Brot.
- Wichtig: Eiweiß so naturbelassen wie möglich aufnehmen - Grundbasis sollen Lebensmittel sein, Proteinpulver oder Ähnliches nur als Ergänzung.

## Tipps um die Eiweißwertigkeit zu erhöhen

- Vor allem für strenge Vegetarier und Veganer wichtig.
- Kartoffeln und Ei.
- Milchprodukte und Getreide (zum Beispiel im Müsli, aber auch Käsebrot).
- Hülsenfrüchte und Getreide - findet man oft bei traditionellen Gerichten weltweit (Hummus und Brot, Linsen mit Knödel, Bohnen mit Tortilla,...)
- Kombi am Besten innerhalb derselben Mahlzeit, aber sonst auch über Tag OK.

