

# einfach besser essen

## Podcast vom 16.04.2023

# Wie viel Eiweiß brauche ich?

 Wichtige Punkte aus der Sendung:

### Wie viel Eiweiß brauche ich?



- Untergrenze: 0,8 g pro kg Körpergewicht pro Tag.
- Besser: 1,4 - 1,6 g pro kg Körpergewicht → vor allem beim Abnehmen und für den Muskelaufbau.
- Eiweiß im Alter: Bedarf ist höher, weil die Aufnahme aus der Nahrung nicht so gut funktioniert, es aber für den Muskelerhalt sehr wichtig ist ( → Krafttraining!!).
- Mehr Eiweiß hilft der Sättigung → den Eiweißanteil innerhalb derselben Portionsgröße zu erhöhen, bewirkt meist eine frühere Sättigung, weil der Körper erkennt, dass er nicht in einer Nahrungsnot ist.
- Eiweißbedarf ausrechnen und dann auf den Tag aufteilen.
- Ideal sind 20 - 40 g Eiweiß pro Mahlzeit.
- Vor dem Einschlafen: 30-40 g Kasein für Muskeln.
  - Kasein → in allen Milchprodukten enthalten. Etiketten lesen für die Eiweißmenge!

### Wie viel Eiweiß ist wo enthalten?

Beispiele: pro 100 g

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| • Hühnerbrust: 24 g                          | • Bohnen (gekocht): 7 g     |
| • 1 Ei (ca. 60g) = 8 g                       | • Tofu: 11 - 19 g           |
| • Rindfleisch: 18 - 23 g (hängt vom Fett ab) | • Linsen (gekocht): 8 - 9 g |
| • Milch: 3,3 g                               | • Nüsse: 17 g               |
| • Joghurt: 4 g                               | • Erdnüsse: 30 g            |
| • Topfen: 11 g                               |                             |

## Proteinpulver und "High Protein"-Produkte

- Grundsätzlich nicht nötig - es gibt genug natürliche Lebensmittel mit viel Eiweiß, um einen normalen Bedarf zu decken.
- "Food First" - Naturbelassene Nahrungsmittel sind die Basis und die kann, bei Bedarf, mit Proteinpulvern ergänzt werden.
- Auf die Etiketten achten:
  - Nur weil "High Protein" draufsteht, heißt nicht, dass das Produkt gesünder ist → oft sehr viel Zucker enthalten.
  - Möglichst naturbelassene Lebensmittel → Ist das Eiweißbrot eiweißreich, weil Sonnenblumenkerne hinzugefügt wurden? - Das ist super! Wurde dem Brot hingegen ein Proteinisolat hinzugefügt, ist es ein hochverarbeitetes Lebensmittel - grundsätzlich nichts Schlechtes, aber leere Kalorien und nicht unbedingt notwendig.



- Zu vielen "High Protein"-Produkten gibt es ähnliche Lebensmittel, die von Natur aus eiweißreich sind, zum Beispiel Skyr oder Topfen anstelle von "High Protein"-Joghurt.
- Als Ergänzung können Proteinpulver durchaus hilfreich sein.
- Sollte aber die Basis von naturbelassenen Lebensmitteln nicht "verdrängen", weil sonst andere Nährstoffe fehlen. Eiweißpulver enthält nur Eiweiß, aber keine Vitamine, Mineralstoffe etc., die dann zum Aufbau von Muskeln, Nägeln, Knochen, etc. als Kofaktoren gebraucht werden.
- Vorsicht bei Produkten mit unverarbeiteten Sojaschrot oder Sojaproteinisolat wegen Antinährstoffen und Phytoöstrogenen. Vorsicht bei großen Mengen von Leinsamen, weil es Testosteron senken kann.
- Bei veganen Proteinpulvern darauf achten, dass diese aus verschiedenen Eiweißquellen bestehen, damit es insgesamt ein vollständiges Eiweiß ergibt.

## Strategien

- Proteinbedarf ausrechnen und auf deine Mahlzeiten aufteilen.
- Bei jeder Mahlzeit darauf achten: Hab ich eine naturbelassene und hochwertige Eiweißquelle, die etwa 20 - 40 g Eiweiß entspricht?
  - Einfacher: Mahlzeiten nach der Faustformel und somit bei jeder Mahlzeit mind. eine handtellergröße Eiweiß → das entspricht etwa 20 g Eiweiß pro Mahlzeit.
- Eiweiß über den Tag verteilt aufnehmen.
- Eiweißreiches Frühstück.
- Vor dem Einschlafen eventuell nochmals Skyr/Topfen mit Obst oder mageren Käse mit Brot für den Muskelaufbau.
- Naturbelassene Lebensmittel bevorzugen und bei Bedarf mit Proteinpulver ergänzen.
- Statt teuren "High Protein"-Produkten auf günstigere, naturbelassene Produkte zurückgreifen → zum Beispiel Skyr oder Topfen statt "High Protein"-Joghurt.

