

Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 5)

Heute möchte ich Ihnen einen weiteren wichtigen Baustein für unseren menschlichen Körper vorstellen: die *Proteine (Eiweiß)*. Proteine sind *der wichtigste Nährstoff* für unseren Körper, dies wird schon am Wort Protein deutlich, dieses Wort wird vom griechischen Ausdruck „*proteno*“ abgeleitet, was mit „ich nehme den 1. Platz ein“ übersetzt werden kann.

Protein werden für eine Vielzahl von Aufgaben in unserem Körper benötigt, die wichtigsten sind: als Zellbaustein; als Bestandteil von Enzymen; ermöglichen die Bewegung der Muskulatur als Muskeleiweiß; als Bestandteil der Immunreaktion; als Bestandteile von Hormonen; als Bestandteil der Blutgerinnung (zur Wundverklebung). Proteine sind somit an einer Vielzahl von Prozessen im menschlichen Körper beteiligt.

Die menschlichen Proteine sind aus 20 verschiedenen Aminosäuren zusammengesetzt, davon sind acht Aminosäuren *essentiell*, das heißt, diese Aminosäuren *müssen* mit der Nahrung aufgenommen werden. Proteine sind die einzige vom Menschen verwertbare Stickstoffquelle. Proteine werden ständig aufgebaut und ständig abgebaut. Bei einem gesunden Menschen liegen Aufbau und Abbau in einem Gleichgewicht. So ist bei einer Diät darauf zu achten, dass immer genügend Protein aufgenommen wird, da es sonst zu einem Energiemangel kommt, da nicht genügend Energie für den Proteinstoffwechsel zur Verfügung gestellt werden kann. Ein Mangel an Protein kann zu einer Vielzahl von Krankheiten führen, so steigt das Risiko einer Lungenentzündung, Muskeln werden abgebaut, etc. Andererseits kann der Proteinstoffwechsel nicht unendlich angeregt werden, ab einem bestimmten Limit ist eine weitere Proteinaufnahme nutzlos.

Den größten Proteinbedarf haben Babys, im 1. Monat empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2,5 Gramm Protein (pro Kilogramm Körpergewicht) pro Tag. So sollte also ein Baby mit 3 kg Gewicht pro Tag 7,5 Gramm Protein zu sich nehmen. Mit zunehmendem Alter sinkt dann der Wert. So empfiehlt die DGE im Alter von 19 bis 65 Jahren eine tägliche Zufuhr von 0,8 Gramm an Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Wer also 70 Kilogramm wiegt, sollte somit 56 Gramm Protein täglich zu sich nehmen. Die genannten Werte gelten nur für gesunde Menschen ohne besondere Anstrengungen. So haben Schwangere einen erhöhten Proteinbedarf, ebenso Leistungssportler. Bei Tumorerkrankungen kann der Proteinbedarf höher sein, bei Nieren- oder Lebersversagen ist der Bedarf niedriger. Früher wurde der Proteinbedarf vor allem aus pflanzlicher Nahrung aufgenommen, in unserer heutigen industriellen Welt mit vielen stark verarbeiteten Lebensmitteln werden nach Studien ca. 70% aus tierischen Quellen aufgenommen (Fleisch, Wurst, Käse, etc). Zu den besonders proteinreichen Lebensmitteln zählen z.B. Hülsenfrüchte, Tofu, Haferflocken und Walnüsse sowie Fisch.

Falk Hinneberg, (www.hinneberg.info) Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info