

Proteine – Die Bausteine unseres Körpers

Was sind Proteine?

Proteine, auch **Eiweiße** genannt, gehören neben Kohlenhydraten und Fetten zu den wichtigsten Nährstoffen unserer Ernährung. Sie bestehen aus kleinen Bausteinen, den **Aminosäuren**. Einige dieser Aminosäuren kann der Körper selbst herstellen, andere – die sogenannten **essenziellen Aminosäuren** – müssen täglich über die Nahrung aufgenommen werden.

Proteine sind für den menschlichen Körper unverzichtbar. Sie werden ständig benötigt, um Zellen zu erneuern, Muskeln zu erhalten und viele wichtige Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.

Warum sind Proteine so wichtig?

Proteine erfüllen zahlreiche Aufgaben im Körper:

- Aufbau und Erhalt von Muskeln, Knochen, Haut und Organen
- Unterstützung der Wundheilung und Regeneration
- Bildung von Enzymen und Hormonen
- Stärkung des Immunsystems
- Erhalt der Muskelkraft und Beweglichkeit – besonders im Alter
- Längeres Sättigungsgefühl und Unterstützung bei einer ausgewogenen Ernährung

Gerade für ältere Menschen ist eine ausreichende Eiweißzufuhr wichtig. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse natürlicherweise ab. Eine eiweißreiche Ernährung in Kombination mit regelmäßiger Bewegung kann helfen, Muskelkraft, Mobilität und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Gute Proteinquellen

Sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel liefern wertvolles Eiweiß.

Tierische Eiweißquellen:

- Mageres Fleisch
- Fisch
- Eier
- Milch, Joghurt, Topfen (Quark) und Käse
-

Pflanzliche Eiweißquellen:

- Linsen, Bohnen und Kichererbsen
- Erbsen
- Sojaprodukte wie Tofu und Tempeh
-

Eine Kombination aus tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen sorgt für eine abwechslungsreiche und nährstoffreiche Ernährung.

Wie viel Protein braucht der Körper?

Für gesunde Erwachsene werden etwa **0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich** empfohlen.

Für sportlich aktive Personen: ca. **1,2–2,0 g/kg Körpergewicht**.

Mit zunehmendem Alter steigt der Bedarf häufig auf **1,0 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht**, da der Körper Eiweiß weniger effizient verwertet und Muskelmasse besser erhalten werden soll.

Beispiel:

Eine Person mit 70 kg Körpergewicht benötigt etwa **70–84 Gramm Eiweiß pro Tag**.

Diese Menge lässt sich gut über normale Mahlzeiten erreichen.

Praktische Tipps für den Alltag

- Zu jeder Hauptmahlzeit eine Eiweißquelle einbauen.
- Das Frühstück mit Joghurt, Topfen, Käse oder Nüssen ergänzen.
- Hülsenfrüchte regelmäßig in den Speiseplan aufnehmen.
- Eiweiß über den Tag verteilen, statt alles in einer Mahlzeit zu essen.
- Ausreichend trinken und sich regelmäßig bewegen – besonders Kraft- und Gleichgewichtsübungen unterstützen den Muskelerhalt.

Proteinmangel

Ein Eiweißmangel kann entstehen, wenn dauerhaft zu wenig gegessen wird oder der Bedarf aufgrund von Krankheit erhöht ist.

Mögliche Anzeichen sind:

- Verlust von Muskelmasse
- Kraftlosigkeit und schnelle Erschöpfung
- Verzögerte Wundheilung
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Ungewollter Gewichtsverlust

Sind Eiweißprodukte oder Shakes notwendig?

Für die meisten Menschen reicht eine abwechslungsreiche Ernährung aus, um den Eiweißbedarf zu decken. Spezielle Eiweißshakes oder Nahrungsergänzungsmittel sind meist nur in besonderen Situationen sinnvoll, beispielsweise bei bestimmten Erkrankungen, ausgeprägter Mangelernährung oder auf ärztliche beziehungsweise ernährungsmedizinische Empfehlung.

