

## Eiweiße im Ernährungsplan - gesund kombiniert

### Powerpaket Protein

Protein, umgangssprachlich als Eiweiß bezeichnet, ist Bestandteil vieler Nahrungsmittel. Es erfüllt obendrein in unserem Organismus eine Vielzahl wichtiger Aufgaben, wie Körperzellaufbau, Muskelzellbildung und Stärkung des Immunsystems.

Im Ernährungsplan unterscheiden wir pflanzliche und tierische Eiweißquellen.

Eier, Fisch, mageres Fleisch oder Quark werden zu den tierischen Eiweißen, Nüsse, Sojaprodukte oder Hülsenfrüchte zu den pflanzlichen gezählt.

Der Stoffwechsel nutzt von den Eiweißen die Aminosäuren. Es gibt 23 verschiedene Aminosäuren. Acht von ihnen sind essentiell, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Durch den Verzehr von tierischen Eiweißen ist die Zufuhr aller notwendigen Aminosäuren gesichert.

### Bedarfsgerechter Bauplan

In der Nahrung sind die Proteine anders zusammengesetzt als im menschlichen Körper. Tierisches Eiweiß ähnelt in seinem Aufbau unserem Körpereiwweiß. Es enthält nahezu alle lebensnotwendigen Aminosäuren in einem günstigen Verhältnis. Dadurch weist es eine hohe biologische Wertigkeit auf.

Zusätzlich sorgt aber auch die richtige Kombination verschiedener Eiweißquellen für eine gute Verwertbarkeit. Dieses betrifft insbesondere pflanzliche Eiweiße. So ergibt sich beispielsweise aus der Kombination von Soja mit Ei oder Hülsenfrüchten mit Fleisch ein hochwertiges Proteingemisch.

### Die Mischung macht's

Dürfen wir verschiedene Eiweiße miteinander kombinieren? Im Prinzip ja. Da sich allerdings der Organismus bei der Verstoffwechslung nach der geringerwertigsten Eiweißstruktur richtet, kann es bei der Zufuhr unterschiedlicher tierischer Eiweiße zu einer verstärkten Stickstoffbildung kommen. Ist die Leberfunktion intakt, kann sie den vermehrt anfallenden Stickstoff gut verarbeiten. Bei belasteter Leber raten wir davon ab, zwei unterschiedliche tierische Eiweiße miteinander zu kombinieren.

Werden innerhalb des Ernährungsplans pflanzliches und tierisches Eiweiß miteinander kombiniert, dann empfehlen wir hinsichtlich der Mengen eine Eiweißportion jeweils zur

Hälfte aus den beiden Eiweißquellen zusammenzusetzen. Ideal ist beispielsweise die Zubereitung eines Eintopfes aus zwei verschiedenen Eiweißgruppen. Aus der halben Hülsenfruchtmenge und der halben Fleischmenge ergibt sich dann eine komplette Eiweißportion.



So kann der Kreativität freien Lauf gelassen werden und es entstehen leckere Gerichte, die zum persönlichen Ernährungsplan passen.

Ein Beispiel für eine hochwertige Frühstücksvariation ist die Kombination von Hirseflocken mit Sojamilch oder -joghurt. Bei vegetarischer Kost kann aus der Auswahl an Hülsenfrüchten und Tofu geschöpft werden. Hierbei bietet sich regelmäßig die Kombination von Hülsenfrüchten mit Ei oder Nüssen an, da sich so eine höhere Ausnutzbarkeit des Eiweißes ergibt.

Grundsätzlich ist es am besten, für eine tägliche Abwechslung der individuellen Eiweißbausteine aus dem gesund & aktiv- Ernährungsplan zu sorgen. Dieses begünstigt die Stoffwechselloptimierung und bringt gesunde, leckere Vielfalt auf den Tisch.

Autorin: Maren Poggendorf