

Proteine: Darauf kommt es an

Ernährung / Braucht es im Alltag mit Eiweiss angereicherte Lebensmittel? Achtet man auf eine ausgewogene Ernährung, kann man darauf verzichten.

GRÜNICHEN Im Supermarkt sind sie kaum noch zu übersehen: Joghurt, Riegel, Drinks oder Pasta mit dem Zusatz «High Protein». Doch brauchen wir wirklich mehr Proteine? Ein Blick auf Zahlen und Alltag zeigt: Die meisten können ihren Bedarf problemlos decken, wenn sie Lebensmittel clever kombinieren.

Proteine, umgangssprachlich auch Eiweisse genannt, sind ein unverzichtbarer Nährstoff. Denn der Körper braucht sie für viele Prozesse, zum Beispiel für den Aufbau von Muskeln, Haut, Knochen, Hormonen, Enzymen und Abwehrstoffen. Zusätzlich liefern sie Energie: rund vier Kilokalorien pro Gramm.

Tierisch, pflanzlich oder beides?

Viele denken bei der Frage nach guten Proteinquellen an Fleisch. Tatsächlich ist Fleisch ein guter Proteinlieferant, doch Proteine stecken in fast allen Lebensmitteln – auch in Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Getreide oder Nüssen. Entscheidend sind nicht nur die Mengen, sondern auch die Qualität und Verdaulichkeit. Ein wichtiger Vorteil von tierischen Lebensmitteln – dazu gehören Fleisch, Fisch, Eier sowie Milchprodukte – ist ihr Gehalt an biologisch leicht verfügbaren Nährstoffen wie Eisen, Zink, Kalzium, Vitamin B12, Vitamin D, Cholin, Omega-3-Fettsäuren und essenziellen Aminosäuren.



Um zehn Gramm Protein zu sich zunehmen, braucht es ganz unterschiedliche Mengen eines Lebensmittels.

(Bild Karin Nowack)

Pflanzliche Lebensmittel enthalten viele gesundheitsfördernde Stoffe wie Vitamin C, Folsäure, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Nahrungsfasern und ungesättigte Fettsäuren. Und auch Proteine in unterschiedlicher Menge. Bezüglich der Bioverfügbarkeit von Proteinen liegt Soja vorn. Denn Soja enthält alle essenziellen Aminosäuren und die Verdaulichkeit ist bei Sojaprodukten wie Tofu, Tempeh (fermentiertes Soja) oder texturiertem Soja gut. Der Begriff «Bioverfügbarkeit» bedeutet vereinfacht, welchen Anteil der Nährstoffe der Körper aus einem Lebensmittel auf-

nehmen kann. Bei den weiteren Hülsenfrüchten kommt es auf die Verarbeitung und Zusammenstellung an. Die Praxis zeigt: Einweichen, das Kochen mit verdauungsfördernden Gewürzen und geeignete Kombinationen, etwa mit Getreide und Milchprodukten, ergeben auch bei Mahlzeiten mit Hülsenfrüchten eine gute Eiweissverfügbarkeit.

Somit geht es für die optimale Nährstoffversorgung nicht um ein Entweder-oder, sondern um ein Sowohl-als-auch. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt, beides zu kombinieren –

so profitiert man von der Vielfalt der Nahrung.

In Anbetracht knapper Umweltressourcen und des Klimawandels werden heute bei Ernährungsempfehlungen neben den Nährstoffgehalten auch Aspekte der ökologischen Nachhaltigkeit einbezogen. Hier schneiden pflanzliche Lebensmittel deutlich besser ab, denn in Ökobilanzen weisen tierische Produkte höhere Umweltbelastungspunkte auf als pflanzliche Proteinlieferanten, auch im Verhältnis zum Proteingehalt. Deshalb lautet die offizielle Ernährungsempfehlung: zwei bis drei Portionen Fleisch pro Woche.

Wie den Proteinbedarf decken?

Der Proteinbedarf beträgt bei Erwachsenen rund 0,8 g pro Kilo Körpergewicht. Er ist bei Schwangeren und älteren Menschen erhöht. Um den Bedarf zu decken, sollte täglich eine Portion eines proteinreichen Lebensmittels wie Fleisch, Ei oder Tofu verzehrt werden. Zudem wird empfohlen, täglich drei Portionen Milchprodukte zu konsumieren, da diese auch viele Proteine enthalten. Auch Getreideprodukte und Nüsse tragen zur Versorgung bei. Am besten ist, man wechselt zwischen den verschiedenen Proteinquellen ab, denn jede liefert auch zahlreiche andere, wichtige Nährstoffe. Zum Beispiel:

Frühstück: Joghurt oder Magerquark mit Haferflocken, Nüssen, Saisonfrucht

Mittagessen: Linsen-Eintopf oder Poulet mit Gemüse und Reis

Abendessen: Brot mit Käse, dazu ein Glas Milch oder ein Stück Tofu

Diese Kombinationen decken locker den täglichen Bedarf. Wer vegan lebt, sollte Lebensmittel gezielt kombinieren – etwa Reis und Bohnen oder Linsen und Teigwaren ergänzen sich perfekt.

Die meisten Menschen können sich mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln gut mit Proteinen versorgen. High-Protein-Produkte, denen zusätzliche Proteine aus Milch/Molke, Soja oder Erbsen zugesetzt sind, sind zu einem Teil pures Marketing. Denn schaut man auf das Kleingedruckte, also die Nährwerte, sind etwa in normalem Magerquark praktisch gleich viele Proteine enthalten wie im High-Proteinquark. Der Hauptunterschied ist der Preis. Zudem enthalten manche der High-Protein-Drinks viel Zucker, Zusatzstoffe und Aromen. Bei erhöhtem Proteinbedarf, etwa bei Schwangeren oder älteren Personen, kann aber ein angereichertes Produkt angebracht sein.

Karin Nowack
und Vera Hurni,
landwirtschaftliches
Zentrum Liebegg