

Eiweiß – warum Proteine so wichtig sind

Eiweiß, auch Protein genannt, ist einer der zentralen Bausteine unseres Körpers. Muskeln, Haut, Haare, Enzyme und Hormone – sie alle bestehen aus Proteinen. Ohne Eiweiß könnten lebenswichtige Prozesse wie der Stoffwechsel, die Verdauung oder die Immunabwehr nicht funktionieren. Es ist wichtig, sie regelmäßig zuzuführen.

Wie viel Protein brauchen wir?

Der tägliche Eiweißbedarf hängt vom Körpergewicht und der Lebenssituation ab.

- Gesunde Erwachsene: ca. 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht
- Ältere Menschen, Schwangere und Stillende: ca. 1 g Eiweiß pro kg KG
- Sportlich Aktive: 1,2–2 g pro kg KG

Bei einem Körpergewicht von 70 kg entspricht das also etwa 60 g Eiweiß pro Tag – oder bei sportlich Aktiven durchaus bis zu 140 g. Zu viel Eiweiß schadet den Nieren.

Wie viel Eiweiß kann der Körper auf einmal aufnehmen?

Oft wird angenommen, dass nur eine bestimmte Menge Eiweiß pro Mahlzeit sinnvoll verwertet werden kann. Aktuelle Studien zeigen:

- Der Körper kann größere Mengen Eiweiß grundsätzlich aufnehmen.
- Für den Muskelaufbau und die Eiweißsynthese sind jedoch ca. 20–40 g Protein pro Mahlzeit optimal.
- Wer deutlich mehr Eiweiß auf einmal isst, verwertet es zwar, nutzt es aber eher zur Energiegewinnung als zum gezielten Muskelaufbau.

Es lohnt sich also, die Eiweißzufuhr gleichmäßig über den Tag zu verteilen – z. B. mit proteinreichen Snacks oder einer Portion Milchprodukt zu jeder Mahlzeit.

Welche Lebensmittel sind gute Eiweißquellen?

- **Tierische Quellen:** Fisch, mageres Fleisch, Eier, Topfen, Joghurt, Käse
- **Pflanzliche Quellen:** Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Quinoa, Samen

→ Besonders wertvoll sind Kombinationen aus pflanzlichen Eiweißquellen (z. B. Linsen mit Getreide), da sie sich in ihrer Aminosäurezusammensetzung ergänzen.

Fazit

Eiweiß ist unverzichtbar – für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und viele Stoffwechselprozesse. Wer seinen Bedarf kennt und ihn ausgewogen deckt, profitiert von mehr Energie, besserer Leistungsfähigkeit und einer langfristigen Gesundheit. Am meisten bringt es, Eiweiß regelmäßig über den Tag verteilt aufzunehmen – statt alles in einer einzigen Mahlzeit.