Energiereiches Eiweiß

Proteinmangel schnell erkennen und entgegenwirken

GEWUSST WO!
Hier finden sich viele Proteine

- Bei 50 g Protein und nur 8 g Fett auf 100 g Fleisch stehen **Schweinelenden** hier ganz oben.
- **Sojabohnen** enthalten pro 100 g Soja satte 37 g Protein.
- Normale Milch enthält 3,4 g Protein pro 100 ml, **Milchpulver** dagegen rund 25 g – und nur ein Gramm Fett!
- Eine obstreiche Ernährung ist zwar gesund, bei Proteinmangel hilft sie aber nur wenig: ein **Apfel** hat pro 100 g nur 1 g Protein.
- **Butter** bietet viel Fett und wenig Protein: 0,67 g fallen auf 100 g ab.

Pulver aus der Spirulina-Alge besteht zu 65% aus Eiweiß und ist in gut sortierten Reformhäusern erhältlich.

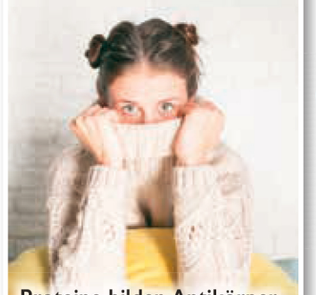
Eiweiße, auch Proteine genannt, gehören zu den wichtigsten Bausteinen einer guten Gesundheit. Denn sie sind für zahlreiche überlebenswichtige Funktionen des menschlichen Körpers verantwortlich. Umso wichtiger ist es da, stets für einen ausgeglichenen Proteinhaushalt zu sorgen – spätestens wenn erste Mangelerscheinungen auftreten, sollte man etwas ändern.

Haarausfall und geschwollene Augen

Es gibt zahlreiche Symptome, die auf einen Eiweißmangel hindeuten. Besonders häufig sind **brüchige Haare und Nägel, da diese zu einem Großteil aus Proteinen bestehen.** Sie fördern unter anderem die Bildung des Stoffes Kreatinin, der für den Haarwuchs zuständig ist. Auch trockene, schuppige Haut kann ein Indikator für Eiweißmangel sein. Die kleinen Helfer managen zudem den Wassergehalt in Blutgefäßen – sind nicht genügend Proteine vorhanden, wandert die Flüssigkeit ab und sammelt sich z. B. in Bauch, Fuß, Hand oder auch Auge, was wiederum zu einem „Kugelbauch" und geschwollenen Augen führt. Weitere Symptome sind Schlafstörungen sowie Müdigkeitserscheinungen.

Proteinreich essen

Rechnet man damit, unter einem Proteinmangel zu leiden, sollte man als erstes seinen Arzt kontaktieren und Genaueres abklären lassen. Wichtig ist, dann möglichst viele proteinreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen. Da die meisten tierischen Produkte ideale Eiweißlieferanten sind, haben Vegetarier oder Veganer es an dieser Stelle deutlich schwerer. Doch es gibt auch einige Getreidesorten, die den Baustein liefern – gekochte Hülsenfrüchte, Sojaprodukte oder fettreiche Ölsaaten sind hier besonders hervorzuheben. Wer auf eine kleine Knabberei nicht verzichten möchte, greift zu Sonnenblumenkernen, die pro 100 Gramm immerhin 20 Gramm Proteine beinhalten. Mandeln liefern indes sogar 22 Gramm. Fürs Frühstück eignet sich mit 13 Gramm Protein beispielsweise ein Müsli mit Haferflocken. **Mit dem Verzehr von nur einem Ei und drei Pellkartoffeln deckt ein normaler Erwachsener übrigens bereits seinen kompletten Tagesbedarf.**



Proteine bilden Antikörper, die vor Erkältungen und anderen Infekten schützen.

Zufuhr sicher stellen

Wie viel Eiweiß man benötigt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Bei Normalgewicht liegt der Wert bei 0,75 bis 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Kinder haben in der Regel einen höheren Bedarf, da sie sich in der Entwicklung befinden. Gleiches gilt für Menschen, die anstrengenden Tätigkeiten nachgehen, sei es auf der Arbeit oder beim Sport. Hier sollten es 1,25 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sein. Wer sich daran hält, sollte bald wieder voll funktionsfähig sein.

Fotos: Pixabay; Freepik / Senivpetro / Katemangostar; Fotolia / Kalim;

mein TV magazin

Mythos Wasser

Diese weit verbreiteten Annahmen sind totaler Quatsch

Kohlensäure in Mineralwasser tötet Keime.

Einige Gerüchte zur richtigen Flüssigkeitsaufnahme halten sich hartnäckig, sind allerdings falsch.

✖ Von wegen ungesund: Während dem Essen zu trinken, hilft bei der **Aufnahme von Nährstoffen.** Die Flüssigkeit verdünnt auch keine Verdauungssäfte.

✖ Wasser hält sich nicht unbegrenzt: Eine angebrochene Flasche Mineralwasser sollte in **drei Tagen** aufgebraucht werden, stilles Wasser sogar noch am selben Tag.

✖ An sein Leitungswasser stellt Deutschland hohe Ansprüche. Deshalb ist es **unbedenklich, es zu trinken** – so lange es nicht durch alte Blei- oder Kupferrohre fließt.

✖ **Zu viel trinken ist möglich,** da Wasser u. a. durch Schwitzen ausgeschieden wird und der Körper Natrium verliert. Der Natriumhaushalt sollte ausgeglichen bleiben.

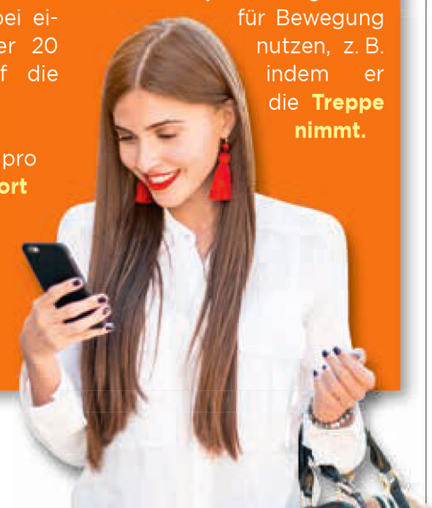
mein TV magazin

Tipps gegen den „Handynacken"

Stundenlange Blicke aufs Smartphone schaden der Körperhaltung. Ein paar einfache Tricks helfen gegen den schmerzhaften „Handynacken".

✖ Wer statt seinem ganzen Kopf **nur die Augen senkt,** entlastet damit den Rücken. Denn ist der Kopf nach vorne gebeugt, wirken bei einer 45°-Neigung über 20 Kilogramm Kraft auf die Wirbelsäule ein.

✖ Ein bis zweimal pro Woche sollte man **Sport treiben,** z. B. Schwimmen oder Walken. Spezielle **Gymnastikübungen** stärken zudem die Rückenmuskeln.

✖ Pausen, die für **Lockerungsübungen** genutzt werden, helfen. Dazu einfach den Kopf von links nach rechts bewegen und das Ohr zur jeweiligen Schulter senken, bis ein Zug in der Halswirbelsäule zu spüren ist.

✖ Wer lange sitzt, sollte jede Gelegenheit für Bewegung nutzen, z. B. indem er die **Treppe nimmt.**