Dieser Nährstoff wird nicht nur zum Muskelaufbau benötigt

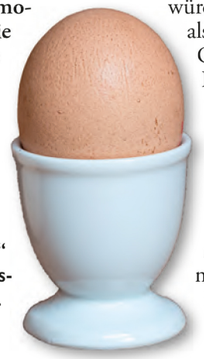
Fakt
19 % aller Deutschen greifen regelmäßig auf Proteinshakes zurück – vor allem in Verbindung mit Sport.

So wichtig sind Proteine für den Körper

Alleskönner Eiweiß

Für den menschlichen Körper ist Eiweiß einer der wichtigsten Nährstoffe überhaupt: Er findet sich in jeder Zelle wieder und erfüllt dort unterschiedliche Aufgaben. Daher ist eine ausreichende Versorgung wichtig, um langfristig gesund und fit zu bleiben.

Eiweiß ist nur für Fitness-Junkies und Bodybuilder? Falsch! Es ist unentbehrlich für die Gesundheit – egal ob für Diätler, Sportler oder Senioren. Neben Kohlenhydraten und Fetten ist Eiweiß, auch Protein genannt, der dritte Hauptnährstoff. Er liefert wichtige Bausteine für verschiedene Prozesse im Körper, ohne die der Mensch nicht überleben könnte. **Dazu zählen der Muskelaufbau und -erhalt, die Bildung von Hormonen sowie Enzymen, die Wundheilung und die Stabilisierung des Gewebes, der Organe und des Immunsystems.** Im Notfall kann der Körper bei Energiebedarf auch auf Eiweiß zurückgreifen – es ist ein echter Alleskönner!



Der Begriff „Protein" verhindert eine Verwechslung mit Hühner-Eiweiß.

Vorsicht vor Eiweißmangel

Damit alle Körperfunktionen erhalten bleiben, muss eine ausreichende Eiweißzufuhr sichergestellt werden. **Empfohlen wird eine tägliche Menge von 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht.** Bei einem Erwachsenen, der 60 Kilo wiegt, würde der Bedarf also bei rund 48 Gramm liegen. Insgesamt sollten 9 bis 11 % der täglichen Kalorienmenge aus Proteinen stammen. Da Zellen sich regelmäßig erneuern, werden immer wieder Proteine abgebaut und ausgeschieden. Diese müssen dann durch eine clevere Nährstoffaufnahme ersetzt werden.

Schwangere und Kleinkinder brauchen zwecks Wachstum besonders viel Eiweiß.

Ein Mangel macht sich unter anderem durch Störungen des Knochenaufbaus und des Immunsystems bemerkbar. Dadurch kann eine leichte Erkältung im Extremfall zu einer Lungenentzündung werden. Knochen, Haare und Fingernägel werden brüchiger, und der altersbedingte Knochenverlust beschleunigt sich. Bei dauerhaft niedrigem Eiweißvorrat fühlt man sich außerdem häufig antriebslos. Allerdings ist auch ein entgegengesetztes Extrem möglich: Zu viel Eiweiß belastet Leber und Nieren.

Hier finden sich die besten Proteine

Es gibt sowohl tierische als auch pflanzliche Quellen für Eiweiß. Für den Körper ist es einfacher, tierische Proteine zu verwerten, da deren Strukturen denen des Menschen bereits sehr ähnlich sind. **Das bedeutet im Umkehrschluss, dass man für den täglichen Bedarf weniger tierische Eiweiße braucht als pflanzliche.** Fleisch – besonders Geflügel – und Fisch, Milchprodukte sowie Eier sind dabei die wichtigsten tierischen Lieferanten. Deren Nachteil ist, dass sie den Cholesterinhaushalt negativ beeinflussen und vor allem ungesunde Fette enthalten. **Die pflanzlichen Proteine werden dagegen durch andere wichtige Nährstoffe ergänzt,** sind für den Körper aber schwerer zu verwerten. Hülsenfrüchte, Vollkorn- und Getreideprodukte sowie Mais und Kartoffeln sind besonders reich an pflanzlichen Proteinen. Da es auf beiden Seiten Vor- und Nachteile gibt, ist eine geschickte Kombination das Beste. Das kann zum Beispiel durch Kartoffeln mit Ei oder Hafer mit Milch erreicht werden. Dadurch wird die Ernährung hochwertiger und enthält insgesamt weniger Fett sowie Cholesterin, dafür aber mehr komplexe Kohlenhydrate, verdauungsfördernde Ballaststoffe und weniger Kalorien.

Manche Proteine können allergische Reaktionen auslösen – beispielsweise Gluten.

Eiweiß für den Muskelaufbau

Proteine sind der wichtigste Baustoff für Muskeln. Statt aber auf Proteinpulver und -riegel oder Eiweißpräparate sowie Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen, sollte man den täglichen Bedarf vor allem durch natürliches Eiweiß decken. Dieses kann biologisch viel besser vom Körper verwertet werden als die „chemische" Variante. **Eiklar-Protein ist dabei besonders hochwertig.** Seine Struktur ähnelt der menschlichen – damit kann es optimal für den Muskelaufbau verwendet werden. **Im Anschluss an intensivere Trainingseinheiten ist eine erhöhte Proteinzufuhr besonders hilfreich, um die Muskeln zu stärken.**

Die Proteine im Haar bestimmen auch, wie lockig dieses ist.

Der Abnehm-Effekt ist garantiert

Proteine schalten den Stoffwechsel in den Turbogang, weil sie den Körper bei ihrer Verwertung viel Energie kosten – das hilft natürlich auch beim Abnehmen. **Alle, die nachhaltig etwas für ihre Gesundheit machen oder Gewicht verlieren wollen, haben mit Eiweiß also den perfekten Partner an ihrer Seite.** Denn es hält schlank, macht satt und spielt eine wichtige Rolle bei der Zellerneuerung. Mit einer entsprechenden Ernährungsumstellung kann man sich jeden Tag genussvoll satt essen und trotzdem seine Traumfigur erreichen und behalten. **Sogar Heißhunger-Attacken dürfen mit einem süßen Dessert aus Eischnee gestillt werden,** so lange dieser nicht zusätzlich mit raffiniertem Zucker gesüßt wird.

Natürliches Eiweiß ohne Zusatzstoffe von Pumperlgsund gibt es ab 3,19 € (220 ml) auf www.pumperlgsund.info.

Fotos: Pumperlgsund

mein TV magazin Buchtipp

Rezeptideen & Wissenswertes rund um das „Weiße vom Ei"

Eiweiß hält rundum gesund. Es steckt in jeder Körperzelle und erneuert etwa pausenlos Haare und Nägel. **Auch die „schlanke Linie" sowie das Immunsystem profitieren vom Protein:** Es sättigt und stärkt die Abwehrkräfte. Im Buch „Eiweiß – Das gesunde Ernährungskonzept" klären die Experten von Pumperlgsund über alle Vorteile auf. **34 Seiten vermitteln fundiertes, aber leicht verständliches Wissen zu eiweißreicher Ernährung.** Beantwortet werden Fragen wie „Wie viel gehört von welchem Lebensmittel auf den Teller?" oder „Wie sieht mein individueller Bedarf aus?" Mit Tipps und Tricks für den Alltag und 44 leckeren Rezepten, die jedes Essen zur gesunden Eiweiß-Mahlzeit machen, schmecken Tiramisu, Flammkuchen & Co. gleich noch viel besser **(gebunden, Pumperlgsund GmbH, 14,95 Euro, 144 Seiten, ISBN: 3981896920).**

Reines Eiweiß ohne Zusatzstoffe

In der VOX-Show „Die Höhle der Löwen" konnten die beiden Münchener Unternehmer Jan Göktekin und Fabian König 2017 mit ihrem „Pumperlgsund"-Konzept überzeugen. Frei nach dem Motto **„Warum ändern, was von Natur aus gut ist?"** haben die beiden das flüssige Eiweiß auf den deutschen Markt gebracht: **eine reine, natürliche Proteinquelle ohne Zusatzstoffe,** abgefüllt in Flaschen aus Zuckerrohr. Verwendet werden kann es z. B. für Shakes, Omeletts oder leckere Desserts ab nur 30 Kalorien. Für das Eiweiß werden Eier verwendet, die es aufgrund ihrer Größe, Farbe oder kleinerer Fehler nicht in den Verkauf geschafft haben – **ein Beitrag gegen die Lebensmittelverschwendung.** Das übrige Eigelb wird an Bäckereien weitergereicht und die Schale verpulvert als Bio-Calcium verwendet. **Auf diese Weise wird der ökologische Fußabdruck so gering wie möglich gehalten** – für gesunde Ernährung mit gutem Gewissen. **www.pumperlgsund.info**

Der „Eiweiß-Fluff" ist ein besonders gesundes Dessert.