

Eiweiß

Proteine und ihre Bestandteile:

Proteine sind Polypeptidketten, deren Glieder verschiedene Aminosäuren sind. Im Aufbau unterscheidet man auch noch verschiedene Strukturen je nach Kombinationsgrad der Peptidketten. Die Resorption, die Weiterverarbeitung und der Weitertransport der Proteine bzw. der einzelnen Aminosäuren erfolgt im Darm bzw. über die Leber.

Hochwertige Proteine:

Eiklar, magere Milchprodukte, Fische und Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen), Soja-Produkte (z.B. Tofu) enthalten hochwertige Proteine. Die Qualität/Wertigkeit gibt den Ausschlag. Unter Wertigkeit versteht man die Umsetzbarkeit des zugeführten Proteins in Körpereweiß. Eine Wertigkeit von 100% entspricht somit einer 100%igen Umsetzbarkeit.

Grundbedarf an Proteinen:

Allg. Tätigkeit: 0,8-1,0 g Protein/Tag/kg Körpergewicht
Ausdauersport: 1,5-2,0 Protein/Tag/kg Körpergewicht
Kraft-Ausdauersport: 2,0-2,5 Protein/Tag/kg Körpergewicht
Spielsport: 1,5-2,5 Protein/Tag/kg Körpergewicht
Kraftsport: 2,0-3,2 Protein/Tag/kg Körpergewicht
Schnellkraft: 1,5-3,0 Protein/Tag/kg Körpergewicht

Protein-Aufnahme:

Rund 30-40 Gramm können pro Mahlzeit aufgenommen werden. Darum empfiehlt es sich öfters über den Tag verteilt proteinreiche Mahlzeiten zuzuführen. Bei der Proteinaufnahme sollten auch die Nachteile bedacht werden. Die Purine. Viele eiweißreiche Nahrungsmittel liefern unerwünschte Purine. Sie werden zu Harnsäure verstoffwechselt. Deshalb empfiehlt sich bei einer hohen Proteinzufuhr eine erhöhte Wasserzufuhr um die Purine auszuschwemmen.