

Eiweißbedarf: Wer braucht wie viel Eiweiß?

Wie viel Eiweiß auf dem Speiseteller sein sollte, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Sportler haben aufgrund ihrer hohen Muskelaktivität einen höheren Bedarf an Proteinen, auch ältere Menschen müssen sich nicht zurückhalten. Diabetiker sollten dagegen nicht so viel Eiweiß zu sich nehmen. Vegetarier und Veganer müssen ihre Ernährung anpassen.

13.12.2012 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Proteine sind wichtig für Senioren

Ältere Menschen haben ein anderes, empfindlicheres Geschmacksempfinden als junge Leute. Folge: Proteinreiche tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Quark werden oft vom Speiseplan gestrichen. Doch, Studien beweisen: Ein erhöhter Eiweißkonsum senkt den Blutdruck. Und dies kann zu einer geringeren Sterblichkeitsrate nach Schlaganfällen und Brustkrebs führen. Auch dem schleichenden Muskelabbau, gerade mit zunehmendem Alter oder nach einer Operation, kann durch eine gesteigerte Aufnahme von Proteinen (etwa 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht) verzögert werden.

Diabetiker sollten sich zurückhalten

Bei Diabetikern dagegen, besonders bei denen, die unter Diabetes mellitus leiden, kann zu viel Eiweiß die Nieren schädigen. Der Eiweiß-Konsum sollte daher bei nicht mehr als 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht täglich liegen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/171>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Quark für Vegetarier

Vegetariern fehlen häufig eine oder mehrere Aminosäuren. Besonders Veganer, die nicht nur Fleisch, Geflügel und Fisch meiden, sondern auch tierische Produkte wie Eier und Milch, haben es schwer, den täglichen Proteinbedarf zu decken. Vegetarier können den Mangel zum Beispiel durch Quark, Joghurt und Käse ausgleichen. Veganer durch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen sowie Sojabohnen. Mit einer Kombination aus pflanzlichen Proteinquellen in ein und der selben Mahlzeit kann der Proteinanteil, also unterschiedliche Aminosäuren, optimal gedeckt werden. Beispielsweise in Kombinationen wie Bohnen mit Reis, Kichererbsen mit Brot oder Linsen mit Kartoffeln.