

PROTEINE EIWEISS

EIWEISS (PROTEIN): EIN ESSENZIELLER NÄHRSTOFF FÜR DEN KÖRPER

Eiweiss, auch Protein genannt, ist ein lebensnotwendiger Makronährstoff, der in jeder Körperzelle vorkommt. Es erfüllt eine Vielzahl von Funktionen, von der Reparatur von Geweben bis zur Bereitstellung von Energie. Eiweiss ist aus Aminosäuren aufgebaut, von denen einige essenziell sind, das heisst, sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

WARUM IST EIWEISS WICHTIG?

Eiweiss spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit:

Aufbau und Erhalt von Gewebe

Eiweiss ist der Hauptbestandteil von Muskeln, Haut, Haaren und Nägeln. Es hilft bei der Reparatur und dem Wachstum von Gewebe.

Enzyme und Hormone

Viele Enzyme und Hormone, die für Stoffwechselprozesse und die Regulierung von Körperfunktionen notwendig sind, bestehen aus Proteinen.

Immunsystem

Eiweiss unterstützt die Produktion von Antikörpern, die für die Immunabwehr wichtig sind.

Energiequelle

In Zeiten von Energiebedarf kann Eiweiss als sekundäre Energiequelle genutzt werden.

Transport und Speicherung

Proteine wie Hämoglobin transportieren Sauerstoff im Blut, während andere Proteine Nährstoffe speichern.

URSACHEN EINES EIWEISSMANGELS

Ein Eiweissmangel kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden:

Ungenügende Aufnahme

Eine einseitige Ernährung oder Unterernährung, insbesondere in Entwicklungsländern, führt häufig zu Eiweissmangel.

Erhöhter Bedarf

Schwangere, Stillende, Kinder und Sportler haben einen erhöhten Eiweissbedarf, der bei unzureichender Ernährung nicht gedeckt wird.

Krankheiten

Erkrankungen wie Nierenschäden, Leberprobleme oder chronische Infektionen können die Proteinaufnahme oder -nutzung beeinträchtigen.

Malabsorption

Probleme im Verdauungstrakt, wie Zöliakie oder Morbus Crohn, können die Aufnahme von Eiweiss hemmen.

SYMPTOME EINES EIWEISSMANGELS

Ein Eiweissmangel kann sich durch eine Vielzahl von Symptomen äussern, abhängig von der Schwere und Dauer des Mangels:

Frühe Symptome

Muskelschwäche

Abbau von Muskelmasse und Schwächegefühl.

Müdigkeit

Anhaltende Erschöpfung und reduzierte Leistungsfähigkeit.

Hunger

Ständiges Hungergefühl, insbesondere nach proteinreichen Lebensmitteln.

Fortgeschrittene Symptome

Haut-, Haar- und Nagelprobleme

Trockene Haut, Haarausfall und brüchige Nägel

Ödeme

Wassereinlagerungen, insbesondere an Beinen und Füssen, durch einen niedrigen Albuminspiegel im Blut.

Verzögerte Wundheilung

Eiweissmangel verlangsamt die Regeneration von Gewebe.

Langfristige Symptome

Geschwächtes Immunsystem

Häufige Infektionen und schlechte Abwehrreaktionen.

Wachstumsstörungen

Bei Kindern kann ein Eiweissmangel das Wachstum und die Entwicklung beeinträchtigen.

Kognitive Beeinträchtigungen

Konzentrations- und Gedächtnisprobleme.

BEHANDLUNG EINES EIWEISSMANGELS

Die Behandlung eines Eiweissmangels zielt darauf ab, die Aufnahme von Proteinen zu erhöhen:

Ernährungsumstellung

Der Fokus liegt auf proteinreichen Lebensmitteln. Tierische und pflanzliche Quellen sollten kombiniert werden, um alle essenziellen Aminosäuren abzudecken.

Nahrungsergänzungsmittel

In schweren Fällen oder bei erhöhtem Bedarf können Proteinpulver oder Aminosäurenpräparate hilfreich sein.

Therapie bei Grunderkrankungen

Wenn der Mangel durch eine Krankheit verursacht wird, muss diese behandelt werden, um die Eiweissaufnahme zu normalisieren.

VORKOMMEN VON EIWEISS IN LEBENSMITTELN

Eiweiss ist in vielen Lebensmitteln enthalten, sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Quellen:

Tierische Eiweissquellen

- Fleisch:** z. B. Huhn, Rind, Schwein
- Fisch:** z. B. Lachs, Thunfisch, Makrele
- Milchprodukte:** z. B. Käse, Joghurt, Milch
- Eier:** Meeresfrüchte

Pflanzliche Eiweissquellen

- Hülsenfrüchte:** z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen
- Nüsse und Samen:** z. B. Mandeln, Walnüsse, Chiasamen
- Getreide:** z. B. Quinoa, Hafer, Vollkornprodukte
- Sojaprodukte:** z. B. Tofu, Tempeh, Sojamilch
- Gemüse:** z. B. Brokkoli, Spinat, Erbsen, Kartoffeln – geringe Mengen

Proteinreiche Alternativen

- Proteinshakes oder -riegel als Ergänzung
- Angereicherte Lebensmittel, wie Proteinbrot

TÄGLICHER BEDARF

Die empfohlene Tageszufuhr variiert je nach Alter, Geschlecht und Lebenssituation: Schweizer Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr können auf der Seite des **Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen** unter "Bedarf an Nährstoffen" abgefragt werden.

FAZIT: DIE BEDEUTUNG VON EIWEISS FÜR DIE GESUNDHEIT

Eiweiss ist unverzichtbar für den Körper und beeinflusst zahlreiche Prozesse, von der Muskelbildung bis zur Stärkung des Immunsystems. Ein Eiweissmangel kann schwerwiegende Folgen haben, lässt sich jedoch durch eine ausgewogene Ernährung mit eiweissreichen Lebensmitteln oder gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmitteln effektiv behandeln. Durch die richtige Zufuhr von Proteinen wird die Gesundheit gefördert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

HINWEIS

Alle vom Verein bereitgestellten Informationen zu Nährstoffen basieren auf sorgfältiger und fundierter Recherche. Dennoch ersetzen sie keine professionelle medizinische Beratung. Bei Verdacht auf einen Nährstoffmangel empfehlen wir dringend, einen Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren. Nur qualifizierte Fachpersonen können eine zuverlässige Diagnose stellen und die passende Therapie einleiten. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – lassen Sie sich daher stets fachkundig begleiten.