

Tierische Lebensmittel ermöglichen...

...eine ideale Eiweißversorgung

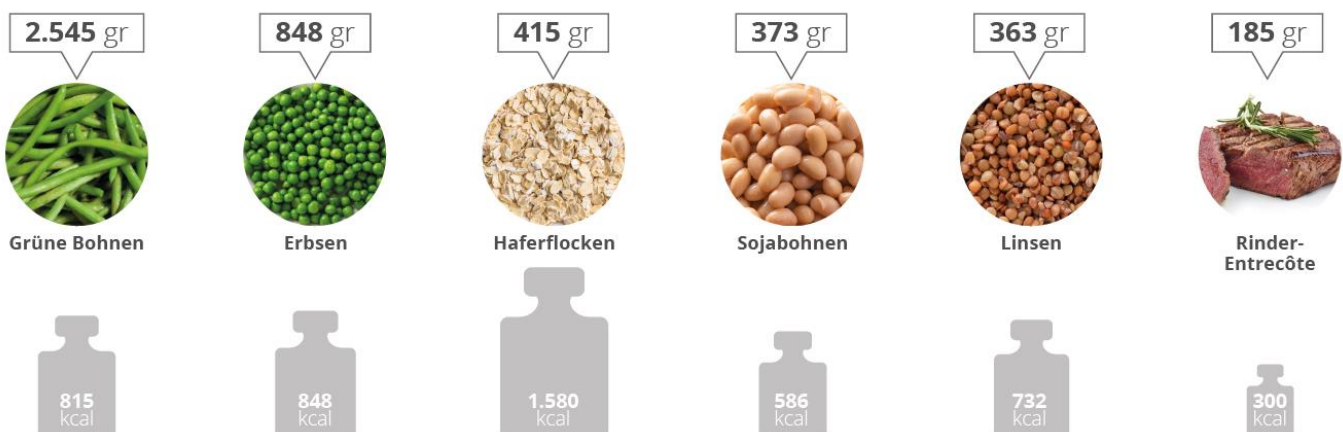
Protein ist elementarer Baustein aller lebenden Organismen und hat vielfältige Funktionen im menschlichen Körper. Der Mensch kann seinen Tagesbedarf an Protein über unterschiedliche Lebensmittel decken. Tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Milch oder Eier, weisen hohe Proteingehalte bei vergleichsweise geringen Kaloriengehalten auf. Betrachtet man die reine Proteinmenge, so wäre der Tagesbedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen beispielsweise durch 415 g Haferflocken gedeckt. Mit dieser Menge würden jedoch bereits 1.580 Kilokalorien aufgenommen. Alternativ könnte mit dem Genuss von 185 g Rinder-Entrecôte ebenfalls der Tagesproteinbedarf gedeckt werden - dabei würden lediglich 300 Kilokalorien aufgenommen werden.

Betrachtet man die weltweite Versorgung mit Lebensmitteln (Global Food Safety Index), wird deutlich, dass die Proteinversorgung in hohem Maße von der Verfügbarkeit tierischer Lebensmittel abhängt. Pflanzliche und tierische Proteinquellen ergänzen sich in einer ausgewogenen Mischkost ideal.

Die kleinsten Bausteine der Proteine sind Aminosäuren. Pflanzliche Lebensmittel weisen meist nicht das volle Spektrum der unentbehrlichen Aminosäuren im Protein auf. Durch eine geschickte Kombination pflanzlicher Lebensmittel kann eine ausgewogene Proteinversorgung erreicht werden. Proteine aus tierischen Lebensmitteln enthalten i.d.R. alle 9 unentbehrlichen Aminosäuren.

Um die Proteinversorgung durch unterschiedliche Lebensmittel zu bewerten, spielt auch die Bioverfügbarkeit eine Rolle. Diese gibt an, in welchem Maße das im Lebensmittel enthaltene Protein vom Menschen verdaut und aufgenommen werden kann. Die in tierischen Lebensmitteln enthaltenen Proteine weisen die höchsten biologischen Wertigkeiten auf. Unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln zeigt sich nur bei Soja eine vergleichbare Bioverfügbarkeit des Proteins. Da beim Soja der Proteingehalt jedoch nur halb so hoch ist wie beispielsweise beim Rindfleisch, müsste zur Deckung des Tagesbedarfs eine entsprechend größere Menge gegessen werden.

Für Ihren **Tagesbedarf an Protein** müssen Sie folgende Mengen essen ...



Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE); Fragen und Antworten zu Protein und unentbehrlichen Aminosäuren
- Schweizer Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2021); Schweizer Nährwertdatenbank