

GESUNDHEIT

DER EIWEISS-PLAN

Wenn Sie bei Eiweiß nur Bahnhof verstehen, folgen Sie diesen Linien. Sie weisen Ihnen den Weg aus dem Nährstoff-Wirrwarr

Von CAROLINE FRANKE

Können Sie sich noch an den Slogan „So wertvoll wie ein kleines Steak“ erinnern? Er stammt aus einer Werbung für Fruchtquark, sollte auf den hohen Gehalt an Eiweiß hinweisen, den man so angeblich nur in einem Stück Fleisch findet. Aber ist ein Steak tatsächlich der Nonplus-ultra-Eiweißlieferant? Und wofür, außer für den Muskelaufbau, brauchen wir Eiweiß? Macht der Stoff wirklich schlank?

Fakt ist: Eiweiß ist der totale Trend-Nahrungsbaustein. Kein anderer der drei Hauptnährstoffe steht zurzeit so heftig in der Diskussion. Fett? Soll eh nur fett machen. Kohlenhydrate? Soll man abends besser weglassen, sonst machen sie dick. Eiweiß jedoch wird als Wunderstoff gehypt – es soll fit, stark und schlank machen. Unzählige Diäten, von Montignac, über Dukan bis hin zur Hollywood-Diät, basieren auf einer gesteigerten Zufuhr von Eiweiß. In den Regalen stapeln sich Eiweißdrinks und selbst der Bäcker um die Ecke backt mittlerweile Eiweißbrote.

BILD am SONNTAG hat zwei Experten gefragt, die sich mit Eiweiß auskennen: die



Nüsse sind echte Kraftpakete, denn sie sind reich an Eiweiß

Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm und den Arzt Dr. Burkhard Jahn. Gemeinsam beantworten sie die wichtigsten Fragen zu dem In-Nahrungsbaustein.

Was genau ist Eiweiß?

Dagmar von Cramm: „Eiweiß, auch Protein genannt, ist ein wichtiger Nährstoff, der aus Aminosäuren besteht. Eiweiß ist der Grundbaustein allen Lebens, die Bausubstanz unserer Zellen. Unser Körper besteht zu knapp einem Fünftel aus Eiweiß: unsere DNS, Muskelzellen, Blutkörperchen und Hormone. Unser Immunsystem steht und fällt mit Eiweiß, da die Antikörper ebenfalls daraus bestehen.“

Wofür brauchen wir Eiweiß?

Von Cramm: „Der Körper benötigt es für Zellwachstum und Zellerneuerung. Als Quelle dient ihm unsere Nahrung. Hautzellen leben zwei bis vier Wochen, Zellen der Magenschleimhaut eine Woche, rote Blutkörperchen bis zu drei Monate und weiße nur einige Tage: Unser Körper erneuert sich also ständig und dazu braucht er Eiweiß.“

Kann der Körper eigenes Eiweiß herstellen?

Dr. Burkhard Jahn: „Nur zum Teil. Einige Aminosäuren können wir aus der Nahrung synthetisieren, die nennt man „nicht essentielle Aminosäuren“. Von den 20 Aminosäuren, auf die wir angewiesen sind, sind acht jedoch essenziell. Das heißt: Sie kann der Körper nicht selber herstellen. Man muss sie direkt mit der Nahrung aufnehmen.“

Welche Nahrung ist die richtige dafür?

Dagmar von Cramm: „Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne und Saaten sowie Getreidevollkorn sind eiweißreich und gesund. Den höchsten Eiweißgehalt haben jedoch Muskeln von Fisch und Fleisch sowie Milchprodukte und Ei, also alle tierischen Produkte. Deshalb auch der Werbeslogan mit dem Steak.“

Sind diese Eiweißquellen alle gleich gut?

Von Cramm: „Manche werden vom Körper besser verwertet als andere, man spricht von einer höheren biologischen Wertigkeit. Das ist ein Maß aus der Ernährungswissenschaft. Wie gesagt, besteht Eiweiß aus Aminosäuren. Je ähnlicher die Aminosäurezusammensetzung eines Nahrungseiweißes dem menschlichen Aminosäuremuster ist, desto besser kann das Protein vom Körper verwertet werden. Umso höher

SO LESEN SIE DIE GRAFIK
 Durch Kombination von Nahrungsmitteln lässt sich eine hohe biologische Wertigkeit erreichen. Die sagt aus, wie ähnlich die Eiweißkombi unserem Körperprotein ist. Die farbigen Pfeile verbinden die cleversten Kombinationen bis hin zu einem roten Punkt. Die Zahl darin markiert die biologische Wertigkeit. Je höher sie ist, desto besser, denn umso ähnlicher ist sie unserem Körperprotein.

BITTE BLÄTTERN SIE UM

