

EIWEISS

SOLL BEIM ABNEHMEN HELFEN, ZU VIEL MACHT ABER DICK

ist seine biologische Wertigkeit. Der Körper braucht dann relativ wenig von diesem Protein, da es so maßgeschneidert ist.“

Welches Nahrungsmittel hat die höchste biologische Wertigkeit?

Dagmar von Cramm: „Obwohl es unserem Proteinmuster nicht zu 100 Prozent entspricht, stuft man Hühnervollei auf eine Wertigkeit von 100 ein, einfach, um die Qualität bewerten zu können. Durch eine geschickte Kombination von Lebensmitteln, lässt sich die biologische Wertigkeit jedoch erheblich steigern, da sich ihre Aminosäuren gegenseitig ergänzen. Die höchste biologische Wertigkeit bringt ein Mix aus Hühnereiweiß und Kartoffelweiß in einem Mischungsverhältnis von 36:64 mit 136!“

Wie berechnet man die biologische Wertigkeit?

Von Cramm: „Mit einer extrem komplizierten Formel. Zusätzlich müssen die Anteile der einzelnen Zutaten beachtet werden. Am Beispiel des Bauernfrühstücks (4:1:1) bedeutet das 4 Anteile Kartoffeln, 1 Anteil Ei, ein An-

Rindfleisch hat eine hohe biologische Wertigkeit. Die Herstellung ist jedoch ein Umweltfeind



Käse ist eiweiß-, aber auch fettreich



Wurst enthält viel Salz, schlechtes Fett und Cholesterin

Wie gesund ist Fischeiweiß?

Von Cramm: „Eiweiß von Fischen und Meeresfrüchten ist ähnlich hochwertig wie das von Rind, Schwein und Huhn. Es ist durch wenig Bindegewebe aber leichter verdaulich.“

Ist Eiweiß von Bioprodukten besser als von herkömmlichen?

Von Cramm: „Nein. Eiweiß ist Eiweiß, egal ob bio oder konventionell.“

Hilft Eiweiß wirklich beim Abnehmen?

Von Cramm: „Nicht zwangsläufig. Es macht aber gut satt, heizt den Stoffwechsel an und wenn wir es gegessen haben, werden allein etwa 10 Prozent der Kalorien benötigt, um es zu verwerten. Abnehmen funktioniert aber nur, wenn insgesamt die Kalorienmenge reduziert wird. Denn eine Harvard-Studie hat gezeigt, dass es in erster Linie auf die aufgenommene Kalorienmenge ankommt, nicht in welchem Verhältnis die Nährstoffe auf dem Teller liegen. Ein T-Bone-Steak zum Beispiel hat mehr als 300 Kalorien. Wenn mein Kalorienkonto für den Tag schon voll ist, setzt sich das Steak natürlich auf die Hüften, auch, wenn ich die Kohlenhydratbeilage weglasse. Eiweißreiche Lebensmittel sind eben häufig auch kalorienreich. Eine große europäische Studie („Diogenes“) hat aber auch nachgewiesen, dass Eiweiß in Kombi mit komplexen Kohlenhydraten vor dem Jojo-Effekt schützen soll. Das spricht für die pflanzlichen Eiweißträger Vollkorn, Nüsse, Samen und Kerne.“

Sind die neuen Eiweißbrote eine Alternative für Diätler?

Von Cramm: „Leider nein. Zwar liegt der Kohlenhydratanteil deut-

Sind wahre Fettbomben: die neuen Eiweißbrote



teil Käse. Für einen Laien ist das nicht machbar. Zusammenfassend kann man sagen: Die biologische Wertigkeit ist abhängig von der Menge an essenziellen Aminosäuren in einem Eiweiß. Ist eine bestimmte Aminosäure, zum Beispiel Lysin, im Getreide nur in geringem Maße enthalten, begrenzt dies die Eiweißwertigkeit des jeweiligen Lebensmittels. Je ähnlicher die Summe der Aminosäuren im Eiweiß dem menschlichen Eiweißmuster, desto wertvoller ist die Nahrung.“

Gibt es Listen dazu, wie Kalorietabellen für den Nährwert?

Von Cramm: „Nein. Man muss jedes Gericht erst berechnen. Das habe ich getan und 20 Gerichte gefunden (Anmerkung der Redaktion: Liebe Leser, das sind die Gerichte auf diesen Seiten.), die wertvoller sind, als das „kleine Steak“. Denn tierisches Eiweiß hat auch unguete Begleiter. Schaut man sich diese Gerichte an, stellt man fest: Es sind alte, traditionelle Gerichte. Unsere Omas wussten also instinktiv, was gut ist.“

Um welche ungueten Begleiter handelt es sich?

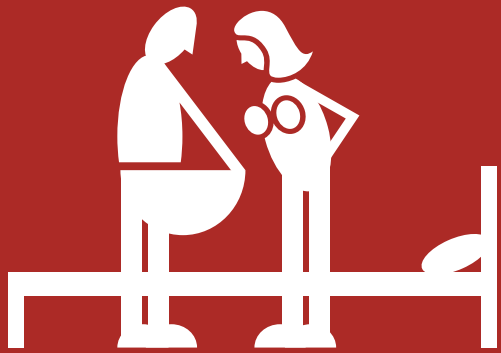
Von Cramm: „Gesättigte Fette, Cholesterin und Salz, z. B. in Wurst und Käse. Die belasten den Körper und fördern Stoffwechselkrankheiten wie zum Beispiel Bluthochdruck, Gicht, Arteriosklerose und Übergewicht. Eine geschickte Kombi von pflanzlichen Eiweißträgern ist also nicht nur gesünder, sondern auch wertvoller.“

Ist pflanzliches Eiweiß also gesünder als tierisches?

Von Cramm: „Jein. Tierisches Eiweiß ist dem menschlichen zwar ähnlicher und daher biologisch hochwertiger, die aufgezählten Begleiter belasten den Körper jedoch. Pflanzliches Eiweiß ist meist kombiniert mit gesunden, mehrfach ungesättigten Fetten, Ballaststoffen und Kohlenhydraten. Das ist nicht nur kalorienärmer, sondern auch gesünder. Aus einer geschickten Kombi zieht der Körper den größten Nutzen.“

Ist Eiweiß aus Schweinefleisch ungesünder, als das aus Geflügel?

Jeder 5. ist betroffen.



Vorzeitiger Samenerguss ist behandelbar.

Der Sex vieler Paare ist durch einen vorzeitigen Samenerguss oft viel zu schnell vorbei. Was viele nicht wissen: Hinter dem „zu früh kommen“ steckt meistens eine körperliche Störung. Knapp 4 Millionen Männer und deren Partnerinnen sind davon allein in Deutschland betroffen. Jetzt gibt es Hilfe, um die Liebe länger zu genießen.

Lassen Sie sich von einem Arzt beraten.



Mehr Informationen unter www.späterkommen.de

„DEUTSCHLAND BEWEGT SICH!“

Walken in Aachen, Hitzacker und Templin

Jeden Monat lädt „Deutschland bewegt sich!“ dazu ein, eine neue Sportart kennenzulernen. In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Heilbäderverband wird der Mai zum Aktionsmonat „Walken“. Dieses leichte



Ausdauertraining können auch Menschen ausprobieren, die sich für komplett unспортlich halten. Eröffnet wird der Aktionsmonat am 1. Mai im Kneippkur-Garten von Hitzacker (Elbe) mit verschiedenen schweren Routen, die von ausgebildeten Nordic Walking-Führern begleitet

werden. Weitere Termine: **2. Mai:** Start eines Kurses am Marienhospital Aachen (NRW), ab 18 Uhr. **Infos:** 0241 / 600 64 500. **5. Mai:** „Ahorn Seehotel“ Templin (Uckermark), Walking-Aktionstag ab 10 Uhr. **Alle Aktionen bundesweit auf:** www.deutscherheilbaederverband.de