

So viel Eiweiss ist gesund: 10 Anzeichen, dass du nicht genug Proteine isst

Artikel von SEO Textbroker

IHRE MEINUNG IST GEFRAGT.

Umfrage: Wie viel Eiweiss sollte man pro Tag essen?

Ohne Proteine sind wir nicht in der Lage zu überleben. Ein Mangel kann gravierende Folgen mit sich bringen. Hier erfährst du, wie du Proteinmangel erkennst.

Proteine sind für unseren Körper essenziell. Sie sind an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt, reparieren alte Zellen, bauen neue auf und sorgen dafür, dass wir überhaupt unsere Muskeln nutzen können. Bei einer durchschnittlichen Ernährung einen Proteinmangel zu bekommen ist sehr unwahrscheinlich. Welche Funktionen Proteine genau haben, wie sich ein Proteinmangel äussert und wie du diesem vorbeugen kannst, wirst du hier erfahren.

Was passiert bei einem Proteinmangel?

Bei einem Proteinmangel werden gespeicherte Proteine aus dem Körpergewebe entnommen. Zunächst bedient sich der Körper an den Eiweissvorräten, die nicht zum Überleben benötigt werden. Das sind beispielsweise Proteine aus Haaren, Nägeln, Haut und Muskulatur.

Das Bindegewebe wird bei zu wenig Protein schneller schlaff und die Haut wird sehr dünn. Das ist auf das fehlende Kollagen und Elastin zurückzuführen. Auch Haarausfall und eine schwindende Muskulatur sind typische Anzeichen für Eiweissmangel. Ausserdem gibt es Folgen, welche nicht äusserlich sichtbar sind. Das sind beispielsweise Müdigkeit, ein dünnes Nervenkostüm und eine gedrückte Stimmung.

10 typische Anzeichen, dass du nicht genügend Proteine isst

1. Brüchige Fingernägel

Brüchige Finger- und Fussnägel. Diese splintern leichter und reissen schnell ein.

2. Dünnes Haar

Dünnes, brüchiges und trockenes Haar, vermehrter Haarausfall.

3. Wasseransammlungen im gesamten Körper

Bei einem Proteinmangel gelangt Wasser aus den Blutgefässen in das Gewebe. Um das Wasser in den Gefässen halten zu können, benötigt der Körper

ausreichende Proteine. Ein Proteinmangel zeigt sich beispielsweise an geschwollenen Augen oder Wasseransammlungen in den Beinen.

4. **Ein schlechtes Hautbild**

Die Haut wird durch Proteinmangel trocken und schuppig. Ausserdem kommt es schneller zu einem Sonnenbrand, Allergien und Hautausschlägen.

5. **Heisshungerattacken**

Das Verlangen nach Zucker und Süssigkeiten im Allgemeinen ist besonders hoch. Damit verbunden sind Heisshungerattacken und ein verstärktes Verlangen nach kalorienreicher Kost. Ursache hierfür ist ein stetig abfallender Blutzuckerspiegel. Der Körper benötigt ausreichend Proteine, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Sind kaum oder zu wenige Eiweisse in der täglichen Ernährung enthalten, schwankt der Blutzuckerspiegel deutlich.

6. **Müdigkeit**

Auch Müdigkeit ist ein typisches Zeichen für Proteinmangel. Das ist auf den schwankenden Blutzuckerspiegel zurückzuführen. Der Mensch gerät in «Energienlöcher».

7. **Schlappheit**

Zunehmende Schlappheit, beziehungsweise Trägheit. Erhält der Körper zu wenig Eiweiss, bedient er sich an den Vorräten. Dazu gehören auch die Proteinvorräte der Muskulatur. Durch einen akuten Proteinmangel schrumpfen die Muskeln. Es entsteht ein Gefühl von permanenter Müdigkeit und Trägheit.

8. **Gestörter Schlafhaushalt**

Damit unser Schlaf-Wachrhythmus reguliert werden kann, benötigen wir Serotonin. Serotonin ist Teil der Schlafregulatoren. Damit der Körper diesen Botenstoff bilden kann, benötigt er Aminosäuren. Aminosäuren werden ausschliesslich über Proteine geliefert.

9. **Schlechtes Immunsystem**

Wer über zu wenig Eiweiss verfügt, wird häufiger krank. Proteine spielen eine wichtige Rolle für ein funktionierendes und stabiles Immunsystem. Weisse Blutkörper bestehen zu grossem Teil aus Proteinen. Sie sind essenziell für die Bildung von Antikörpern.

10. Gewichtszunahme

Wer zu wenig Eiweiss isst, leidet an Heisshungerattacken. Wir tendieren dazu, fettreicher und zuckerhaltiger zu essen. Das ist auch auf den starkabfallenden Blutzuckerspiegel zurückzuführen. Häufig nehmen Übergewichtige deutlich zu wenig Eiweiss zu sich, beziehungsweise Eiweisse, mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren.

Mindestens zwei Gramm Eiweisse pro Kilo Körpergewicht essen

Um einen Proteinmangel zu vermeiden, sollte man täglich 1,2 bis 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Wichtig dabei ist es, zu wissen, dass Eiweiss nicht lange gespeichert werden kann. Ganz anders als Fett. Demnach benötigt es eine tägliche Zufuhr von Eiweissen. Wenn du Sport treibst, erhöht sich dein Eiweissbedarf auf mindestens 1,5 Gramm Protein pro Körpergewicht. Wer abnehmen will oder das Hautbild straffen möchte, sollte täglich mindestens zwei Gramm Eiweisse pro Kilogramm Körpergewicht essen.

- **Eier:** Eigelb enthält pro Stück circa 8 Gramm Eiweiss. Der Körper kann das Eiweiss nahezu komplett verwerten. Wer ein ganzes Ei isst, nimmt circa 15 Gramm Eiweiss zu sich.
- **Mehr Käse:** Käse ist ein idealer Eiweisslieferant. Vor allem Hartkäsesorten wie Parmesan. Er liefert circa 36 Gramm Eiweiss pro 100 Gramm. Andere Käsesorten wie Gouda circa 25 Gramm. Wer abnehmen möchte, sollte auch auf den Fettgehalt achten. Parmesan hat einen verhältnismässig geringen Fettanteil und einen hohen Proteingehalt.
- **Der Klassiker:** Magerquark ist der Klassiker unter den Eiweisslieferanten. Viele Sportler essen den Quark massenweise. 100 Gramm Quark liefern circa 13 Gramm Eiweiss.
- **Fisch und Meeresfrüchte**
Auch Fisch ist eine hochwertige Proteinquelle. Egal ob Seelachs, Kabeljau, Thunfisch oder Forelle. Pro 100 Gramm liefert Fisch circa 24 Gramm Eiweiss.
- **Fleisch:** Poulet enthält pro 100 Gramm circa 24 Gramm Proteine. In jedem Fall solltest du beim Fleisch auf eine gute Qualität, wenn möglich Bio, achten.

Proteinquellen für Veganer oder Vegetarier

Vegetarier können auf Käse, Eier oder Quark zurückgreifen. Aber auch für Veganer gibt es zahlreiche Proteinquellen. Das Eiweiss aus pflanzlichen Quellen ist hochwertig. Zu den pflanzlichen Eiweissquellen gehören beispielsweise Getreidesorten wie Haferflocken, Quinoa oder Vollkornbrot. Auch die Kartoffel ist ein wichtiger Proteinlieferant. 250 Gramm Kartoffeln enthalten circa 5 Gramm Eiweiss. Eine sinnvolle Alternative zu Fisch und Fleisch sind Linsen. Ein Eintopf aus Linsen und Kartoffeln ist ein idealer Eiweisslieferant.

Ist Eiweiss gesund?

Ist tierisches oder pflanzliches Eiweiss besser und ist Eiweiss gesund? Im Idealfall ist das Verhältnis von tierischem (1/3) und pflanzlichem (2/3) Eiweiss in der Ernährung ausgewogen. Die Qualität von Eiweiss wird als biologische Wertigkeit bezeichnet. Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm Körperprotein aus 100 Gramm Nahrungsprotein gewonnen werden kann. Das ist auf das Aminosäuremuster der Lebensmittel zurückzuführen. Tierisches Eiweiss ähnelt dem menschlichen Körper. Deswegen spricht man bei tierischem Eiweiss von einer hohen biologischen Wertigkeit.

Aber Vorsicht: Tierisches Eiweiss enthält eine Menge gesättigte Fettsäuren und hohe Mengen an Cholesterin. Wer sich nicht ausreichend bewegt, kann bei einer eiweissreichen und fettigen Kost schnell an Übergewicht erkranken. Eine Alternative sind hochwertige, pflanzliche Eiweiss Produkte, wie zum Beispiel Hülsenfrüchte. Diese können zum Beispiel als Brotaufstrich auf einem Vollkornbrot gegessen werden. Auch Linsen, Sojabohnen und Erbsen sind grossartige Proteinquellen.

Wer Eiweiss zum Abnehmen konsumiert, sollte darauf achten, nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch in der Woche zu verzehren.

Isst du genügend Eiweissprodukte?

Ausreichend Proteine essen, ist nicht schwer. Wer an zahlreichen Symptomen für einen Eiweissmangel leidet, sollte die Proteinzufuhr in jedem Fall erhöhen. Am besten lassen Sie sich einen Mangel und den Proteinfaktor zuerst durch einen unserer Wellness Coaches bestimmen.

Eines der erfolgreichsten Protein Quellen sind Soja Proteine, die vom Körper besser aufgenommen werden können und die Muskulatur stärken.

Eine Auswahl von den beliebten Herbalife Produkten in verschiedenen Sprachen, zusammen mit der Preisliste finden Sie hier. herbalifeproductbrochure.com

Formula 1 Ausgewogene Mahlzeit gibt es in vielen köstlichen Geschmacksrichtungen und ist in Dosen oder in praktischen Portionspackungen für unterwegs erhältlich.

18 g Protein**
5 g Ballaststoffe**
25 Vitamine & Mineralstoffe
ca. 220 kcal**
Glutenfrei

* Bei Zubereitung mit fetterem Milch.
** Abhängig von Geschmacksrichtung.
Angaben beziehen sich auf eine Portion.



VEGAN 100% VEGAN

Produkt	Portionen	Gewicht	Code
Banana Cream	21	550 g	#4462
Café Latte	21	550 g	#4465
Cookie Crunch Geschmack	21	550 g	#4467
Mint & Chocolate	21	550 g	#4471
Himbeere & Weisse Schokolade Geschmack	19	500 g	#4469
Smooth Chocolate	21	550 g	#4468
Erdbeeren Traum	21	550 g	#4463
Summer Berries	21	550 g	#4470
Vanilla Crème	21	550 g	#4466
Vanilla Crème	30	780 g	#048K
Portionspackungen			
Cookie Crunch Geschmack	7 x 26 g	182 g	#228K
Smooth Chocolate	7 x 26 g	182 g	#229K

Anmeldungen für eine Stoffwechselanalyse mit Bioelektrische Impedanz Messung finden Sie hier:

wellness-point.ch/wellness-coach