

unliebsamen Pölsterchen gespeichert. Allerdings enthalten gerade pflanzliche Fette und Öle oft wertvolle Inhaltsstoffe, die nicht nur das Herz-Kreislauf-System schützen, sondern auch unseren Stoffwechsel in Schwung halten.

### Proteine – lebenswichtiger Treibstoff für unseren Körper

Wie Fette und Kohlenhydrate sind auch Proteine ein Hauptnährstoff und spielen bei allen lebenswichtigen Vorgängen eine überragende Rolle. Alle unsere Körperfunktionen sind, um richtig funktionieren zu können, auf Proteine angewiesen. Muskeln, Knochen, viele Hormone und unser Immunsystem benötigen Proteine als Grundbaustein. Sie sind also für Leistungsfähigkeit und Gesundheit besonders bedeutsam. Anders als Glukose (also z. B. Kohlenhydrate) kann der menschliche Körper Proteine aber nicht speichern oder nur in sehr eingeschränktem Maße und bedarf daher einer stetigen Zufuhr über die Nahrung. Wird dem Körper, etwa im Rahmen einer Diät, nicht genügend Protein zugeführt, kann es nicht nur zu Mangelerscheinungen kommen, der Körper wird dann auch gezwungen, seine eigene Substanz anzugreifen – insbesondere Muskeln, Haare und Haut. Ein Umstand, der wohl niemandem gefallen dürfte und nicht gerade zu einem attraktiven, gesunden Äußeren beiträgt.

### Eiweiß in Lebensmitteln

Proteine stellen den einzigen Nährstoff dar, der für den menschlichen Organismus wirk-

lich unentbehrlich ist. Entsprechend wichtig ist es, täglich eine ausreichende Menge über die Nahrung aufzunehmen, egal ob tierischen oder pflanzlichen Ursprungs. Zu den pflanzlichen proteinreichen Nahrungsmitteln zählen Nüsse, Hülsenfrüchte und einige Getreidesorten. Proteinreiche tierische Lebensmittel sind Fleisch, Fisch, Eier, Geflügel, Milchprodukte und Meeresfrüchte.

### Lebensmittel mit besonders hohem Eiweißgehalt

**Eier** – Nomen est omen. Eier sind ein hervorragender Lieferant hochwertigen Eiweißes. Ein einziges Ei liefert dabei etwa 7 Gramm Protein. Der Clou dabei ist: Die enthaltenen Proteine können vom Körper besonders gut aufgenommen werden.

**Thunfisch** – In 100 Gramm Thunfisch stecken rund 20 Gramm Eiweiß, die durch wertvolle Omega-3-Fettsäuren optimal ergänzt werden. Übrigens: Es muss nicht immer frischer Thunfisch sein. Auch Thunfisch aus der Dose glänzt mit einem besonders hohen Proteingehalt.



**Lachs** – Eine 150-Gramm-Portion Lachs versorgt den Körper mit 30 Gramm Eiweiß und wertvollen Mineralstoffen. Auch gesunde Omega-3-Fettsäuren und Vitamin A und B sind in dem leckeren Fisch reichlich enthalten.

**Dorade und Forelle** – Sie gehören zu den besonders eiweißreichen Fischarten. Ähnlich wie Lachs liefern sie rund 29 Gramm Protein pro 150-Gramm-Portion. Allerdings enthält ihr Fleisch viel weniger Fett als das von Lachs oder Thunfisch und ist darum gut für Diäten geeignet.

**Red Snapper und Tilapia** – Diese beiden Fischarten weisen pro 100 Gramm rund 20 bis 26 Gramm Eiweiß auf. Ihr Fleisch ist außerdem nicht sehr fettreich und leicht verdaulich.

**Garnelen** – Etwas weniger Eiweiß als Fisch liefern Garnelen. Sie sind aber mit rund 18 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm dennoch echte Proteinbomben. Außerdem sind sie mit ihrem geringen Kaloriengehalt von etwa 80 Kalorien pro 100 Gramm auch für diejenigen gut geeignet, die ein paar Pfunde verlieren möchten.

**Puten- und Hähnchenbrust** – Puten- und Hähnchenfleisch sind besonders fettarm und enthalten pro 100 Gramm rund 25 Gramm Eiweiß. Da ihr Proteinaufbau dem des Menschen ähnelt, kann das Eiweiß sehr gut aufgenommen werden.

**Rindfleisch** – Mageres Rindfleisch ist ein weiterer geeigneter Eiweißlieferant. Wer sich ein leckeres 150-Gramm-Steak schmecken lässt, nimmt damit etwa 32 Gramm gut verwertbares Eiweiß zu sich.

**Schweinefleisch und Lammfleisch** – Auch das Fleisch von Lamm und Schwein liefert pro Portion (125 Gramm) mit rund 26 Gramm eine ansehnliche Menge an Eiweiß. Da beide Fleischsorten jedoch recht fettreich sind und den Cholesterinspiegel schnell in die Höhe treiben, sollten sie eher maßvoll genossen werden.

**Milch, Quark, Hüttenkäse** – Milch und Milchprodukte beinhalten nicht nur viel Eiweiß, sondern auch etliche wertvolle Vitamine und Mineralien. Mit Vitamin B12 und D sorgen sie für starke Knochen und gute Stimmung. 100 Gramm Quark oder Hüttenkäse bringen dabei rund 13 Gramm, 100 Milliliter Milch etwa 3,5 Gramm Eiweiß.

**Käse** – Auch Gouda, Bergkäse und Co. können mit jeder Menge Eiweiß glänzen. Je nach Sorte liefert Käse zwischen 26 und 35 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Als echte Proteinbombe mit bis zu 35 Gramm Eiweiß erweist sich dabei übrigens würziger Parmesankäse.

**Rote Linsen, Sojabohnen, Quinoa** – Das getreideähnliche Korn Quinoa, Linsen (wie Hülsenfrüchte generell) und Sojabohnen enthalten besonders viel gesundes pflanzliches Eiweiß. Rote Linsen kommen dabei auf etwa 23 Gramm, Sojabohnen auf fast 33 Gramm und Quinoa auf bis zu 16 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm.

**Erdnüsse** – Erdnüsse bringen es auf die beachtliche Menge von 27 Gramm Protein auf 100 Gramm. Obwohl sie auch Zink und Magnesium aufweisen, sollten sie nur in Maßen genossen werden – schließlich sind Erdnüsse besonders fett- und kalorienreich.

## Andere proteinreiche Lebensmittel

Die angegebene Proteinmenge bezieht sich auf 100 Gramm des Lebensmittels

- Roquefortkäse (23 Gramm)
- Putenaufschnitt (22 Gramm)
- Gekochter Schinken (22 Gramm)
- Ölsardinen (22 Gramm)
- Kalbsfilet (20 Gramm)
- Grillhähnchen (20 Gramm)
- Leber (20 Gramm)
- Kichererbsen (20 Gramm)
- Mandeln (20 Gramm)
- Pistazien (17 Gramm)

## Proteinreiche Lebensmittel für Vegetarier

Wer auf Fleisch verzichtet, dem muss es dennoch nicht an Proteinen mangeln. Während ansonsten kaum jemand auf seine Proteinversorgung angesprochen wird, werden gerade Vegetarier immer wieder mit der besorgten Frage konfrontiert, ob sie denn auch genügend Proteine zu sich nehmen würden. Zugegeben, wer Fleisch und Fisch isst, hat es deutlich leichter, ausreichend Proteine aufzunehmen oder seine Ernährung insgesamt proteinreicher zu gestalten. Das bedeutet aber nicht, dass das Vegetarier nicht auch möglich wäre.

## Milchprodukte und Eier

Anstatt einer großen Portion Hähnchenbrust können sich Vegetarier einen Becher Magerquark (250 Gramm) oder 200 Gramm Hüttenkäse schmecken lassen. Mit 30 bzw. 25 Gramm Protein liefern diese Milch-

produkte etwa die gleiche Menge an wertvollem Eiweiß. Verfeinert mit Obst oder Beeren beinhaltet ein solcher Snack zusätzlich noch viele wertvolle Vitamine und Antioxidantien. Übrigens: Auch ein gekochtes Ei als Zwischenmahlzeit bringt 7 Gramm Protein und hält außerdem lange satt.

## Nüsse

Erdnüsse, Mandeln und Walnüsse sind optimale Lieferanten von wertvollen Proteinen und Omega-3-Fettsäuren, die sich auch in die vegetarische Ernährung wunderbar einfügen. Ob als Knabberlei, Mehlersatz oder im Müsli – Nüsse sind besonders vielseitig und natürlich auch sehr lecker!

## Hülsenfrüchte

Sojabohnen, rote Linsen, Spalterbsen und Erbsen liefern zwischen 25 und 36 Gramm Protein pro 100 Gramm und somit auch Vegetariern und Veganern jede Menge wertvolle Aminosäuren.



## Gemüse

Auch einige Gemüsesorten entpuppen sich bei genauerem Hinsehen als gute Eiweißquellen: Spinat glänzt mit 2,2 Gramm Protein pro 100 Gramm bei gerade einmal 17 Kalorien. Sogar noch übertreffen kann das Brokkoli mit 3 Gramm Protein pro 100 Gramm und nur 24 Kalorien.

## Sojaprodukte

Wie auch die Sojabohne selbst, eignen sich Sojaprodukte ebenfalls ganz hervorragend für eine proteinreiche vegetarische Ernährung: Tofu liefert beispielsweise 12 Gramm Protein pro 100 Gramm, lässt sich vielseitig verarbeiten und ist außerdem noch ein leckerer Fleischersatz.

## Getreideprodukte

Haferflocken bestechen mit einem Proteingehalt von 13 Gramm pro 100 Gramm und lassen sich besonders gut mit eiweißreichen Milchprodukten und gesundem Obst kombinieren.

Im Klartext heißt das: Eine proteinreiche Ernährung ist auch für Vegetarier gar kein Problem. Wer kein Fleisch isst, sollte seine Proteinquellen möglichst geschickt kombinieren, um ihre biologische Wertigkeit zu erhöhen und alle wichtigen Aminosäuren zu sich zu nehmen. Das sollte auch bei einer vegetarischen Ernährung gut möglich sein, wenn der Speiseplan abwechslungsreich gestaltet wird.

## Vegane Ernährung – eine Proteinfalle?

Wer sich vegan ernährt, verzichtet nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf alle anderen tierischen Produkte. Laufen Veganer

daher Gefahr, nicht ausreichend mit Proteinen versorgt zu sein? Schließlich enthalten doch gerade Fleisch und Milchprodukte viele und außerdem besonders gut verwertbare Proteine.

Bei einer veganen, aber abwechslungsreichen Ernährung wird der Proteinbedarf normalerweise ganz automatisch gedeckt. Vegane Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Gemüse und Nüsse enthalten ausreichende Mengen an lebenswichtigen Proteinen. Um mit allen essenziellen Aminosäuren optimal versorgt zu sein, ist Abwechslung auf dem Speiseplan jedoch besonders wichtig. Mittlerweile sind leckere und proteinreiche Hülsenfruchtprodukte wie Soja-Burger und -Drinks, Tempeh und Tofu schon in den meisten Supermärkten zu finden und bieten Veganern ein vielfältiges Proteinangebot.

Ergänzen lässt sich der vegane Speiseplan außerdem optimal mit Speisehefe und Süßwasseralgen. Obwohl beide Lebensmittel wohl nicht als Hauptmahlzeit taugen, sind sie optimal als proteinreiche und natürliche Nahrungsergänzung geeignet. Viele Hefesorten bestehen etwa zur Hälfte aus Protein. Bierhefe beispielsweise lässt sich perfekt in Suppen, Soßen und Dips verarbeiten.

Die Süßwasseralge Spirulina, die zu 70 Prozent aus Protein besteht, bereichert in Tabletten oder Pulverform den veganen Speiseplan.

Übrigens: Wer ausschließlich Fleisch- und Milchprodukte konsumiert, läuft auf Dauer Gefahr, die Säurelast seines Blutes in die Höhe zu treiben. Das führt dazu, dass Kal-

zium aus den Knochen verwendet werden muss, um den natürlichen pH-Wert des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen – was auf Dauer zu Osteoporose führen kann. Auch für Fleischliebhaber gilt daher: öfter einmal zu veganen Proteinquellen greifen oder vielleicht sogar ein Vegan-Wochenende einlegen!

### **Geheimtipp nicht nur für Veganer: Seitan!**

Der aus Weizeneiweiß hergestellte Seitan lässt sich besonders lecker und vielseitig als Fleischersatz zubereiten. Seitan enthält pro 100 Gramm üblicherweise 25 Gramm Protein und kann so locker mit Fleisch mithalten. Mittlerweile findet man ihn in vielen Supermärkten und kann ihn sich als veganes »Hackfleisch«, »Würstchen« oder »Gyros« schmecken lassen.

### **Unbekanntes Powerpaket: die Süßlupine**

Die Süßlupine ist eine weitere wertvolle, natürliche Proteinquelle, die unseren Speiseplan jeden Tag vielseitig bereichern kann. Die Pflanze aus der Gattung der Schmetterlingsblütler ist zwar in unseren Breiten als Nahrungsmittel – bisher – noch weniger bekannt, vereint aber besonders wertvolle Eigenschaften: Schließlich liefert sie, beispielsweise zu Mehl oder Flocken verarbeitet, nicht nur besonders viel hochwertiges Eiweiß und wenig Kohlenhydrate, sondern gehört auch zu den Pflanzenarten, die uns alle acht essenziellen Aminosäuren spenden können. Während die Samen der Süßlupine in südlichen Ländern gern als Snack geknabbert

werden, findet man die glutenfreie Hülsenfrucht bei uns meist in Form von Lupinenmehl oder -schrot.

Mit einem besonders niedrigen Kohlenhydrat- und Fettgehalt von nur knapp 3 Prozent kann die Süßlupine uns gerade in Form von Mehl gute Dienste als Eiweißlieferant leisten. Je nach Sorte und Hersteller bringt es Süßlupinenmehl nämlich auf einen Proteinanteil von etwa 30 bis 40 Prozent und kann mit seinem mild-süßlichen Geschmack bis zu 15 Prozent herkömmlichen Weizenmehls in vielen Rezepten ersetzen. Anders als z. B. Kokos- oder Mandelmehl bindet Lupinenmehl sehr gut, macht Teige elastisch und kann sogar dabei helfen, auf die Zugabe von Eiern zu verzichten. So wird das Mehl der Lupine gerade beim Backen auch für Veganer interessant.

Ganz einfach lässt sich so mithilfe des Lupinenmehls nicht nur die Menge der täglich aufgenommenen Kohlenhydrate reduzieren, sondern auch, im Gegensatz zu tierischen Proteinquellen, die völlig cholesterinfreie Versorgung mit allen essenziellen Aminosäuren sichern.

Vielseitig einsetzbar, kann Lupinenmehl nicht nur Backrezepte eiweißreich ergänzen, sondern eignet sich auch ganz hervorragend zur Zubereitung proteinreicher Shakes und Getränke. Lupinenflocken hingegen machen sich als leckere Müsliergänzung besonders gut. Eingeweicht in Soja- oder Reismilch und später gesiebt, kann mit ihrer Hilfe auch ganz einfach eine sehr proteinreiche Lupinenmilch hergestellt werden.