

# Aminosäuren

- Es gibt 20 verschiedene Aminosäuren zum Aufbau von Proteinen.
- 9 essenzielle (unentbehrliche) Aminosäuren:  
Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin
- 11 nicht essenzielle (entbehrliche) Aminosäuren:  
Alanin, Arginin, Asparagin, Asparaginsäure, Cystein, Glutamin, Glutaminsäure, Glycin, Prolin, Serin, Tyrosin

# Tierische und pflanzliche Eiweisse

- Jedes Eiweiss besitzt eine charakteristische Abfolge an Aminosäuren. Tierische und pflanzliche Eiweisse werden aus denselben 20 Aminosäuren aufgebaut, unterscheiden sich aber in der Zusammensetzung. Je ausgewogener die Zusammensetzung an essenziellen Aminosäuren ist, umso hochwertiger ist ein Protein.
- Isoliert betrachtet sind tierische Eiweisse tendenziell hochwertiger als pflanzliche Eiweisse. Durch Kombination verschiedener pflanzlicher Eiweisse oder pflanzlicher mit tierischen Eiweissen kann deren Wertigkeit jedoch deutlich verbessert werden. Sie kann jene von tierischen Eiweissen sogar übersteigen.

# Biologische Wertigkeit

- Die biologische Wertigkeit BW gibt an, wie viel körpereigenes Protein aus 100 g Nahrungseiweiss gebildet werden kann. Je höher Menge und Anzahl unentbehrlicher Aminosäuren in einem Eiweiss oder Eiweissgemisch, desto höher die BW.

Hühnerei	100	
Schweinefleisch	85	
Soja	81	
Geflügel	80	
Rindfleisch	80	
Roggen	78	
Kartoffeln	76	
Mais	72	
Kuhmilch	72	
Reis	66	
Weizen	47	(geringer Gehalt an Lysin)
Gelatine	0	(eine Aminosäure fehlt vollständig)
<hr/>		
Hühnerei + Kartoffeln	136	
Hühnerei + Soja	124	
Hühnerei + Milch	119	
Hühnerei + Weizen	118	
Hühnerei + Mais	114	
Milch + Kartoffeln	114	
Milch + Roggen	100	
Hirse + Soja	100	
Bohnen + Mais	99	
Rindfleisch + Gelatine	98	