

# Eiweisse



# Eiweisse

## Eigenschaften

- Eiweisse kommen in pflanzlichen wie auch tierischen Nahrungsmitteln vor.

## Aufbau

- Eiweisse, auch Proteine genannt, sind stickstoffhaltige organische Substanzen.
- Eiweisse bestehen aus unterschiedlich langen Ketten von aneinander gehängten Aminosäuren, die bei der Verdauung freigesetzt und absorbiert werden.
- Es gibt 20 verschiedene Aminosäuren, von denen 9 essenziell sind.

# Eiweisse

## Funktionen

- Die aufgenommenen Eiweisse können zu körpereigenen Proteinen mit verschiedenen Funktionen aufgebaut werden:
  - Strukturproteine als Bestandteile von Muskeln, Haut, Membranen und Bindegewebe.
  - Hormone wie Insulin, Wachstumshormon u.a.
  - Enzyme, Transportproteine, Antikörper
- Die Aminosäuren können zur Energiegewinnung verwendet werden und liefern 4 kcal/g.

# Eiweisse

## Referenzwerte für die Eiweisszufuhr

(Empfehlungen, in g pro kg Körpergewicht pro Tag)

Kinder	Mädchen	0,9 g	Knaben	0,9 g
Jugendliche	Mädchen	0,8 g	Knaben	0,9 g
Erwachsene	Frauen	0,8 g	Männer	0,8 g
Schwangere (ab 4. Monat)		täglich zusätzlich 10 g Eiweiss		
Stillende		täglich zusätzlich 15 g Eiweiss		

# Eiweisse

## 10 g Eiweiss sind enthalten in:

### Pflanzliche Eiweisse

	40 g	Erdnüssen
	55 g	Kichererbsen, getrocknet
	110 g	Grahambrot
	125 g	Tofu
	250 g	Teigwaren, gekocht
	480 g	Champignons

### Tierische Eiweisse

	40 g	Appenzeller
	45 g	Brie, vollfett
	45 g	Kalbsplätzli
	50 g	Hackfleisch (Schwein)
	50 g	Forelle
	1½	Ei
	3,1 dl	Milch, teilentrahmt
	1,3 l	Molke