



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

## Proteine



2015

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# Proteine

## Eigenschaften

- Proteine (Eiweisse) kommen in pflanzlichen wie auch tierischen Nahrungsmitteln vor.
- Proteine haben einen hohen sättigenden Effekt.

# Proteine

## Aufbau

- Proteine sind stickstoffhaltige organische Substanzen.
- Proteine bestehen aus unterschiedlich langen Ketten von aneinander gehängten Aminosäuren.
- Jedes Protein besitzt eine charakteristische Abfolge an Aminosäuren.
- Es gibt 21 verschiedene Aminosäuren, 9 von ihnen sind essenziell, d.h. sie können vom Körper nicht selbst hergestellt werden.

# Proteine

## Funktionen

- Aufbau körpereigener Proteine:
  - Strukturproteine als Bestandteile von Muskeln, Haut, Membranen und Bindegewebe
  - Hormone wie Insulin, Wachstumshormon u.a.
  - Enzyme, Transportproteine, Antikörper
- Aminosäuren können zur Energiegewinnung verwendet werden und liefern 4 kcal/g Protein.
- Positive Effekte auf die Knochendichte und das Risiko von Hüftfrakturen.

# Proteine

## Empfehlungen (EEK\* 2011)

	g/kg KG**	
	♂	♀
<b>Säuglinge</b> 1. bis 12. Monat	1.8 (1. Monat) - 1.1 (12. Monat)	1.8 (1. Monat) - 1.1 (12. Monat)
<b>Kinder &amp; Jugendliche</b> 1 bis unter 4 Jahre	0.86	0.86
4 bis unter 11 Jahre	0.91	0.91
11 bis unter 18 Jahre	0.85 - 0.91	0.82 - 0.9
<b>Erwachsene</b>	0.8	0.8
<b>Schwangere</b>		1.1
<b>Stillende</b>		1.3

\* Eidgenössische Ernährungskommission, \*\* Körpergewicht

# Proteine


## 10 g Proteine sind enthalten in:

- 40 g Appenzeller, vollfett
- 40 g Mandeln
- 50 g Hackfleisch
- 55 g Kichererbse, getrocknet
- 1½ Stk. Eier
- 120 g Weizenvollkornbrot (Grahambrot)

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc**® | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)