



# 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

## Zufuhrempfehlungen (EEK\* 2011)

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

# Proteine

## 10 g Proteine sind enthalten in:

- 40 g Appenzeller, vollfett
- 40 g Mandeln
- 50 g Hackfleisch
- 55 g Kichererbse, getrocknet
- 1½ Stk. Eier
- 100 g Grahambrot

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

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

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

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

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** 