

# Zusatzinformationen Proteine – Aminosäuren

## **Essenzielle Aminosäuren**

Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin, Histidin

## **Bedingt essenzielle Aminosäuren\***

Arginin, Cystein, Glutamin, Serin, Tyrosin

## **Nicht essenzielle Aminosäuren**

Alanin, Asparagin, Asparaginsäure, Glutaminsäure, Glycin, Prolin

\* Bedingt essenzielle Aminosäuren sind in bestimmten Situationen (z.B. Krankheit) essenziell.

## Zusatzinformationen Proteine – **Biologische Wertigkeit**

- Die biologische Wertigkeit ist ein Mass zur Beurteilung der Proteinqualität. Diese ist abhängig vom Gehalt an essenziellen Aminosäuren.
- Je höher die Menge essenzieller Aminosäuren und optimaler das gesamte Aminosäure-Verhältnis in einem Proteingemisch ist, desto höher ist die biologische Wertigkeit.
- Hühnerei hat als Referenzwert eine biologische Wertigkeit von 100.

## Zusatzinformationen Proteine – **Biologische Wertigkeit**

- Tierische Proteine haben häufig einen höheren Gehalt an essenziellen Aminosäuren als pflanzliche Proteine. Deshalb ist die biologische Wertigkeit von tierischen Proteinen i.d.R. höher als die von pflanzlichen.
- Durch Kombination verschiedener Lebensmittel kann die biologische Wertigkeit erhöht werden, und so auch über 100 steigen.
- Je höher die biologische Wertigkeit ist, umso kleinere Mengen Proteine müssen dem Körper zugeführt werden, um den Proteinbedarf zu decken.

# Zusatzinformationen Proteine – **Biologische Wertigkeit**

## **Biologische Wertigkeit einzelner Proteinlieferanten**

- Hühnerei: 100
- Soja: 84
- Kuhmilch: 85

## **Biologische Wertigkeit von Kombinationen**

- Hühnerei + Weizen: 123
- Hühnerei + Milch: 119
- Hirse + Soja: 100
- Bohnen getrocknet + Mais: 99

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

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

Folgen Sie uns auf



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