



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Proteine



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 (DACH 2017)

	Gramm pro kg Körpergewicht pro Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
4 bis unter 15 Jahre	0.9	0.9
15 bis unter 19 Jahre	0.9	0.8
Erwachsene		
19 bis unter 65 Jahre	0.8	0.8
65 Jahre und älter*	1.0	1.0
Schwangere		0.9 (2. Trimester) 1.0 (3. Trimester)
Stillende		1.2

* Schätzwert

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)

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

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Wissen, was essen. sge-ssn.ch