

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)


| | ♀ | ♂ |
|---|--|---|
| Säuglinge 1. bis 12. Monat | 1.1 - 1.8 g/kg KG** | 1.1 - 1.8 g/kg KG |
| Kinder & Jugendliche 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 |
| Erwachsene | 0.8 g/kg KG | 0.8 g/kg KG |
| Schwangere | 1.1 g/kg KG | |
| Stillende | 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

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 