



sge 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

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	Gramm pro kg Körpergewicht und pro Tag
Kinder und Jugendliche	
7 bis 10 Jahre	0.91, 0.92, 0.92, 0.91
11 bis 14 Jahre	0.90, 0.89, 0.88, 0.87
15 bis 17 Jahre	0.85, 0.84, 0.83
Erwachsene	
18 bis 65 Jahre	0.83
66 Jahre und älter	1.0-1.2
Schwangere	1. Trimester: + 1 g / Tag 2. Trimester: + 9 g / Tag 3. Trimester: + 28 g / Tag
Stillende	0-6 Monate nach Geburt: + 19 g / Tag > 6 Monate nach Geburt: + 13 g / Tag

Protein-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Protein-Gehalt pro 100 g	Protein-Gehalt pro Portion
Emmentaler, vollfett	28 g	9 g pro Portion (30 g)
Mandeln	26 g	6 g pro Portion (25 g)
Pouletbrust	25 g	27 g pro Portion (110 g)
Linsen, getrocknet	24 g	15 g pro Portion (60 g)
Hackfleisch, Rind, roh	22 g	24 g pro Portion (110 g)
Dorsch (Kabeljau)	18 g	20 g pro Portion (110 g)
Tofu, fest, nature	15 g	17 g pro Portion (110 g)
Hüttenkäse	12 g	19 g pro Portion (150 g)
Eier	12 g	7 g pro Ei (55 g)
Ruchbrot	10 g	5 g pro Scheibe (50 g)
Vollmilch	3 g	6 g pro Portion (2 dl)

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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