

## **Proteine**

InfoFlash: November 2022, aktualisiert Dezember 2023

Proteine sind lebenswichtige Nährstoffe. Sie sind wichtige Baustoffe für Muskeln und das Immunsystems. Wo sind Proteine enthalten? Wie viel Protein brauche ich? Wie kann ich meinen Proteinbedarf decken?

# Proteinquellen

Lebensmittel / Portion	roteine in g / Portion
Nüsse, Samen und Kerne / 25 g	5
Kürbiskerne, Hanfsamen / 25 g	9
Nussdrink / 200 ml	2
Joghurtersatz auf Mandelbasis / 150 g	3,5
Joghurtersatz auf Kokosbasis / 150 g	1
Käseersatz aus Cashewnüssen / 30 g	4,5
Fleisch, Geflügel, Fisch / 110 g, poids cru	23
Hühnerei / 2 pièces, 110 g	14
Tofu, fest / 110 g	16
Seidentofu / 110 g	5,5
Tempeh / 110 g	19
Seitan / 110 g	31
Texturiertes Soja / 45 g, Trockengewicht	23
Geschnetzeltes / Gehacktes, auf Basis von Mykoproteinen / 110 g *	15
Geschnetzeltes / Fleischersatzstücke, auf der Basis von pflanzlichen Proteinen	/ 110g <b>25</b>
Hackfleisch nature oder Burger, aus pflanzlichen Proteinen / 110 g	17
Wurst aus Weizen- oder Seitanprotein / 110 g	32
Wurst aus Soja-oder Tofuprotein / 110 g	18
Wurst aus Erbsenöl und -protein / 110 g	8
Halbhart- und Hartkäse / 30 g	8
Milch / 200 ml   Joghurt / 180 g	6,5
Sojadrink / 200 ml	8,5
Joghurtersatz auf Soja- oder Erbsenbasis / 150 g	6
Hülsenfrüchte, Nudeln aus Kichererbsen / 60 g, Trockengewicht	13
Quinoa, Amaranth / 60 g, Trockengewicht   Brot / 100 g	9
Haferflocken / 60 g   Teigwaren / 60 g, Trockengewicht	8
Reis, Maisgriess / 60 g, Trockengewicht   Kartoffeln / 240 g	5
Getreidedrink / 200 ml	0,5
Gemüse und Früchte (roh, Durchschnitt) / 120 g	1
Käseersatz auf Öl- und Stärkebasis / 30 g	<1

 $Quelle: Schweizer\,N\"{a}hrwert datenbank\,V\,6.4/\,Kennzeichnung\,von\,Produkten\,auf\,dem\,Schweizer\,Markt.$ 

 $<sup>\</sup>hbox{$^*$ Das in der Schweiz erh\"{a}lt liche Mycoprotein wird unter dem Markennamen Quorn verkauft.}$ 

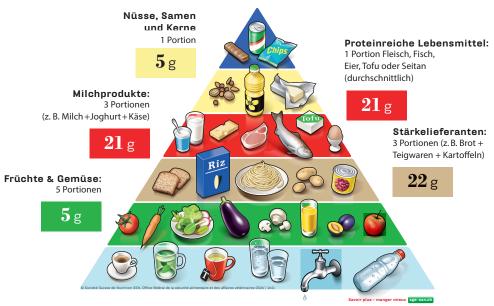
## Empfohlene Proteinzufuhr für Erwachsene

Е	mpfohlene Zufuhr pro Tag	Beispiele
< 65 Jahre	0,83 g / kg Körpergewicht	Person mit 60 kg: 50 g Protein / Tag Person mit 70 kg: 58 g Protein / Tag
> 65 Jahre	1 à 1,2 g / kg Körpergewicht	Person mit 60 kg: 60 bis 72 g Protein / Tag Person mit 70 kg: 70 bis 84 g Protein / Tag

Schweizer Referenzwerte für Nährwerte: https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/

### Wie decke ich meinen Proteinbedarf?

Beispiel für die Proteinzufuhr an einem Tag mit einer ausgewogenen Ernährung:



Neben Milchprodukten und anderen Proteinlieferanten aus der roten Stuffe sind auch Getreideprodukte eine wichtige Proteinquelle. Bei einer ausgewogenen Ernährung nach den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide wird der Proteinbedarf für Erwachsene aller Altersgruppen leicht gedeckt.

Wer kein Fleisch und keinen Fisch isst, kann die Proteinzufuhr sicherstellen, indem die Fleisch- bzw. Fischportion durch ein anderes proteinhaltiges Lebensmittel ersetzt wird wie z. B. Eier, Tofu, Tempeh, Seitan, texturiertes Soja, Hülsenfrüchte, Fleischersatzprodukte auf der Basis von Mykoproteinen (Quorn<sup>®</sup>) oder auf der Basis von pflanzlichen Proteinkonzentraten (Erbsen, Soja, Weizen usw.). Zusammen mit dem Protein aus Milchprodukten und Getreideprodukten kann der Bedarf so leicht gedeckt werden.

Wer keine tierischen Produkte isst, kann die Proteinzufuhr sicherstellen, indem die tierische Produkte durch 2-4 Portionen an pflanzenbasierten, proteinreichen Lebensmittel ersetzt werden. Dazu gehören Lebensmittel wie Tofu, Tempeh, Seitan, texturierten Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Fleischersatzprodukte aus pflanzlichem Proteinkonzentrat sowie Sojadrink und Joghurtalternativen aus Soja oder anderen Hülsenfrüchten. Zusätzlich werden 2 Portionen an Nüssen, Samen und Kerne empfohlen (insgesamt 50-60 g). Zusammen mit dem Protein aus Getreideprodukten kann der Proteinbedarf gedeckt werden.

Bei einer Mischkost werden 30 bis 40 g Proteine über tierische Produkte aufgenommen. Wie kann diese Menge über pflanzliche Lebensmittel gedeckt werden?

- 2 dl Sojadrink + 1 Port. Linsen + 1 Port. Geschnetzeltes aus Mykoprotein = ca. 37 g Protein
- 1 Port. Seitan + 1 Port. Seidentofu = ca. 37 g Protein
- 1 Joghurtersatz aus Soja + 1 Port. Kidneybohnen + 2 dl Sojadrink + 1 zusätzliche Port. Nüsse = ca. 33 g Protein

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.