



Nährstoffe

Eiweiß

Eiweiß

Eiweiß ist notwendig für den Körperaufbau und in großen Mengen in fast allen tierischen Lebensmitteln und vielen pflanzlichen Lebensmitteln, besonders in Bohnen und Samen enthalten.

Im Gegensatz zu manchen Ländern der Dritten Welt kann es deshalb bei uns, mit dem hohen Verzehr an Fleisch, Milch und Eiern, kaum zu einer Unterversorgung an Eiweiß kommen. Empfohlen werden, in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht 0,8 - 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Im Durchschnitt wird in den Industrieländern das Zwei- bis Dreifache der empfohlenen Menge an Eiweiß verzehrt, was sicher nicht notwendig ist. Da überschüssig aufgenommenes Eiweiß verstoffwechselt wird, hat es allerdings auch keine direkten negativen Wirkungen wenn Menschen mit Nierenerkrankung ausgeschlossen werden.

Ob eine permanent hohe Zufuhr langfristig aber doch negativ wirkt kann nicht ausgeschlossen werden. Ein Beispiel dafür ist die Toxizität



Nährstoffe

Eiweiß

von Aflatoxinen die bei proteinreicher Ernährung wesentlich stärker ist als bei proteinarmer Ernährung.

Zu einem ernährungsbedingten Eiweißmangel kann es nur dann kommen, wenn vorwiegend Lebensmittel verzehrt werden, die einen geringen Eiweißgehalt besitzen und der Körper dieses Eiweiß nur schlecht verwerten kann.

Diese Zustände können bei einer unausgewogenen rein vegetarischen Ernährung auftreten. Aber auch andere Faktoren können eine wichtige Rolle zur Unterversorgung an Eiweiß spielen, darunter fällt z.B. die frühe Entwöhnung von der Muttermilch in der Dritten Welt oder der erhöhte Eiweißbedarf beim Auftreten von Infektionskrankheiten.

Aber auch ohne tierisches Eiweiß kann durch eine optimale Zusammenstellung pflanzlicher Eiweißträger (z.B. Bohnen und Getreide) oder Verwendung hochwertiger pflanzlicher Eiweiße (z.B. Sojabohne) eine gute Eiweißversorgung erreicht werden, die leicht über dem Doppelten der empfohlenen Menge liegen kann.