

# Eiweiß zur Gewichtsreduktion

Es wird wohl immer die Diskussion geben, ob wir wirklich tierisches Eiweiß brauchen oder ob uns die Aufnahme von pflanzlichem Protein reicht. Dahingehend ist sich die Wissenschaft noch nicht ganz einig.

Für Personen, die mit Übergewicht zu kämpfen haben und gerne abnehmen möchten, eignet sich eine hohe Eiweißversorgung deshalb so ausgezeichnet, weil Proteine einen sogenannten „Thermogenese-Effekt“ besitzen. Das bedeutet, es bildet sich Wärme im Körper durch die Stoffwechsellung von Proteinen, sodass durch die Erzeugung von Wärme bei der Verdauung von Eiweiß rund 25 Prozent der aufgenommenen Kalorien einfach „verpuffen“ und somit dem Organismus nicht mehr zur Verfügung stehen.

Von 100 Kalorien reinen Eiweißes geraten tatsächlich nur etwa 75 Kalorien in den Organismus. Also ist dies ein entscheidender Abnehmtipp. Man könnte sogar sagen, dass Eiweiß zehrt, denn der Ein- und Umbau von Protein verbraucht Energievorräte. Daher sind Eiweißdiäten besonders effektiv, wenn es um Gewichtsreduktion geht, wobei das Wort Diät nur Ernährungsform und vom Wortstamm her gar nicht so etwas wie „Verzicht“ bedeutet.

Kohlenhydrate und Fette werden ebenfalls unter der thermogenetischen Regulation verstoffwechselt, allerdings liegen die Verlustraten gerade mal bei unter sieben Prozent und arbeiten (je nach Zielsetzung, hier im Falle einer „Gewichtsabnahme“) daher ineffizienter.

Nun ist aber auch die Qualität der konsumierten Proteine von großer Bedeutung, schließlich sind Proteine Baustoffe für unseren Körper und das Immunsystem und unser Körper besteht hauptsächlich aus Eiweiß (neben Wasser).

Beziehen wir unser Eiweiß aus tierischen Produkten (wir können tierische Proteine etwas besser verwerten, weil sie denen unseres Körpers ähnlicher sind), dann sollten wir auf jeden Fall Abstand von kommerziellen Haltungsformen (Haltungsstufe 1 und 2) nehmen und mindestens zur Merkmalsstufe 3 greifen. Natürlich ist die Haltungsstufe 4 am allerbesten und im Bereich der biologischen Landwirtschaft und Erzeugung unter Biorichtlinien angesiedelt.

Hier bewährt sich: Mindestens Qualität nach „Demeter-Standard“, wobei auch „Bioland“ und „Naturland“ höhere Auflagen erfüllen, wenn es um artgerechte Fütterung und Tierwohl geht.



Foto: Norman Klafß

Das sollte auch für uns von Interesse sein, denn das Wohl der Tiere und ihre artgerechte Aufzucht sind maßgeblich wichtig für unsere Gesundheit, wenn wir ihr Fleisch und ihre Milchprodukte konsumieren. Schließlich ist auch die Qualität des Fleisches und der Milch eine andere, wenn das Tier der Sonne (Vitamin-D-Produktion im tierischen Organismus) ausgesetzt war und artgerechtes Weidegras zu fressen bekam (Omega 3) und sich nicht am Mastgetreide (Omega-6-haltig) vollfuttern musste.

Gleiches gilt natürlich für gute, gesunde Bioeier – schließlich scharren Hühner liebend gerne im Gras und nehmen dabei Würmer, Larven und Insekten zu sich, was sich positiv auf den Wert der Eier und des Fleisches auswirkt.

Trotzdem sollten wir noch etwas lieber zu pflanzlichen Proteinen greifen, denn Eiweiß verursacht auch immer Säuren (pflanzliches aber eben weniger) im Körper und kann damit den Säure-Basen-Haushalt durcheinanderbringen und negativ beeinflussen – und das wiederum ist ein ausschlaggebender Faktor für Entzündungen und Krankheiten wie z. B. Osteoporose und Arthrose (dazu mehr in späteren Beiträgen).

Die verschiedenen Aminosäuren haben auch unterschiedliche Bewandnis im Körper, so sind Alanin und Glycin beteiligt an der Regulation des Blutzuckerspiegels, während Asparagin und Glutaminsäure unter anderem für Entgiftung sorgen.

Ein besonders gutes Aminosäurenprofil weist übrigens Quinoa auf. Weitere gewinnbringende

pflanzliche Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte (Sojabohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojaflocken, ...), Samen und Saaten (wie Hanf- und Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne), Mandeln und Nüsse. Letztere enthalten zwar viel Fett und trotzdem gelten sie nicht als Dickmacher.

Ein sinnvoll zusammengestelltes Müsli aus einigen der oben genannten Zutaten kann morgens schon für eine perfekte erste und lange sättigende Mahlzeit sorgen, denn die Verteilung der Makronährstoffe Eiweiß und Fett liegt hoch und die Kohlenhydrate sind hierbei deutlich reduziert.

Eine selbst ganz einfach hergestellte Hafermilch aus Haferflocken und Wasser oder Pflanzenjoghurt rundet das alternative Müsli ab, dazu kommen noch ein paar tiefgefrorene Wildheidelbeeren und Hagebuttenpulver (sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamin C als Antioxidantien für aktiven Zellschutz). Somit ist für einen optimalen Start in den Tag gesorgt.

Genießt den Frühling! =)

**Herzlichst, Brinja**

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)  
[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)  
[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

