

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Eiweiß-Baustoff und Immunbooster



Der Körper besteht zu 15 bis 20 Prozent aus Protein, also umgangssprachlich Eiweiß. Diese Bezeichnung leitet sich von dem griechischen Wort protos ab, welches bedeutet: „Ich nehme den ersten Platz ein“ oder auch „Das Wichtigste“.

Wir müssen Proteine zwingend über die Nahrung zuführen. Sie sind damit der wichtigste Makronährstoff neben Fett, welches im Körper prinzipiell an zweiter Stelle steht und neben Eiweiß ebenfalls ein relevanter Baustoff ist. Lipide dienen nämlich z. B. als Bestandteile für das Gehirn und Zellmembranen. Kohlenhydrate haben tatsächlich den geringsten Stellenwert und werden hauptsächlich zur Bereitstellung schneller Energie gebraucht. Außerdem kann der Körper durch die sogenannte Gluconeogenese aus Eiweiß selbst Kohlenhydrate herstellen, was allerdings zeitlich länger dauert und durch Proteindefizite zu Muskelabbau führt.

Die Proteine unseres Organismus sind aus 21 einzelnen Bausteinen in Verbindungen von Aminosäuren aufgebaut. Es gibt um die 400, aber nur 21 werden im Organismus gebraucht und verwendet. 9 davon sind essenziell und müssen über die Nahrung zugeführt werden, das heißt, der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Wir unterteilen die einzelnen Bausteine, sogenannte „Aminos“, also in nicht essenzielle, semi-essenzielle und essenzielle Aminosäuren.

Zu den essenziellen Aminosäuren gehören Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin (bei Herpes oft im Mangel), Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan (verbessertes Schlaf) und Valin. Die bei Sportlern berühmten „BCAA's“ (bestehend aus Isoleucin, Leucin und Valin), die vor allem Kraftsportler gerne für einen guten Muskelaufbau ergänzen, sind auch beteiligt am Stoffwechsel, der Gewebekonstruktion und der Wundheilung.

Leistungsfähigkeit und Lebensqualität sind von der Verfügbarkeit aller Aminos abhängig und auch die Fähigkeit, unsere Selbstheilungskräfte aktivieren zu können. Alle diese Proteinbausteine sind existenziell ebenfalls wichtig für gesunde Knochen, Haut, Haare, unsere Muskeln etc., aber auch für unser körpereigenes Immunsystem (was auch einen entscheidenden Faktor in der Krebsbehandlung und -prävention ausmacht). Es besteht immerhin zu etwa 1,5 kg aus Eiweiß.



Im Falle eines Infektes werden die Muskeln „angezapft“ und die Proteine daraus entzogen, um die Immunzellen zu bilden. Daher fühlen wir uns bei Erkältungen auch so schlapp. Muskulatur wirkt nicht nur antientzündlich, sie dient auch als wichtiger Eiweißspeicher für die Infektabwehr!

Nach der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) sollen gerade mal 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht (KG) Eiweiß pro Tag ausreichend sein. Ausreichend? Ist ja schon mal Schulnote 4... Soll das wirklich reichen?

Etlche Ernährungsexperten und Mediziner jenseits der DGE raten zu deutlich mehr Proteinzufuhr (sofern keine Nierenerkrankung vorliegt). Es dürfen demnach gerne mindestens 1,2 g/kg/KG, eher sogar 1,5 g/kg/KG sein. (Das ist ebenfalls für ältere Menschen sehr wichtig). Das sind schon 105 g pro Tag für eine Beispielperson, die 70 kg wiegt.

Das muss man erst mal schaffen, vor allem, wenn man aus Gesundheitsgründen eventuell vegetarisch oder sogar vegan speist.

Sportlich aktive Menschen haben einen noch größeren Bedarf. Da liegt die Empfehlung auch gerne bei 2 g/kg/KG, und Bodybuilder liegen natürlich noch darüber, bei max. 3 g/kg/KG. Wir müssen dabei aber auch immer gut auf unsere Nieren aufpassen!

Den Eiweißspiegel kann man im Blut messen lassen. Er sollte zwischen 6,6 g% und 8,7 g% liegen. Je höher dieser Wert, desto größer das Immunsystem. Eiweiß ist aber nicht alles, wir brauchen auch Nährstoffe, wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, eben 47 Bausteine für unsere Gesundheit. Diese Vitalstoffe bedienen sich der Transportproteine, um sich in die Zellen befördern zu lassen, wo die Zellen sie dringend brauchen.

Proteine sind auch nötig für die Bildung des Botenstoffs Serotonin, unserem Glückshormon und damit ein bedeutender Antreiber für Motivation, das hauptsächlich im Darm, aber auch mithilfe von Tryptophan im Gehirn gebildet wird. Serotonin wird später zu Melatonin umgewandelt, unserem Schlafhormon für eine erholsame, regenerative Nacht.

Wie wir genug Eiweiß aufnehmen, ob Proteinshakes gesund sind und bei der Gewichtsabnahme helfen, ob wir pflanzliche oder tierische Proteine bevorzugen sollten und wie wir den Bedarf aus der Nahrung decken können, erfahrt Ihr im nächsten Beitrag.

Ei rät nicht, Ei weiß. ;)

Herzlichst, Brinja

P.S.: Meine Beiträge sind stets ohne Chat-GPT erstellt, entspringen meinem Wissen und diversen Recherchen und erheben niemals den Anspruch auf Vollständigkeit. ;)

Herzlichst, Brinja

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

