

Protein ist elementarer Baustein aller lebenden Organismen und hat vielfältige Funktionen im menschlichen Körper. Die kleinsten Bausteine der Proteine sind Aminosäuren, sie kommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor.

Betrachtet man die weltweite Versorgungsqualität mit Lebensmitteln (Global Food Safety Index) in mehr als 100 Ländern, wird deutlich, dass derzeit die Proteinversorgung in hohem Maße von der Verfügbarkeit mit tierischen Lebensmitteln abhängt.

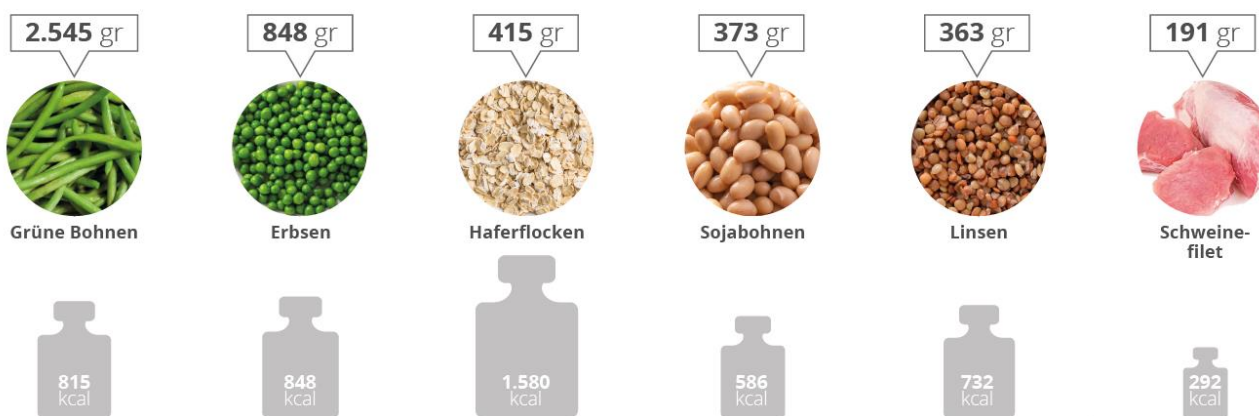
Der Mensch kann seinen Tagesbedarf an Protein über unterschiedliche Lebensmittel decken. Betrachtet man die reine Proteinmenge, so wäre der Tagesbedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen beispielsweise durch 415 g Haferflocken gedeckt. Mit dieser Menge würden jedoch bereits 1.580 Kilokalorien aufgenommen. Alternativ könnte mit dem Genuss von 191 g Schweinefilet ebenfalls der Tagesproteinbedarf gedeckt werden, dabei würden lediglich 292 Kilokalorien aufgenommen werden. Die hohen Proteingehalte bei vergleichsweise geringen Kaloriengehalten machen Fleisch¹ zu einem bedeutenden Bestandteil einer ausgewogenen Mischkost.

Spricht man vom Protein, ist auch die Aminosäurezusammensetzung von Bedeutung. Das in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltene Protein deckt in der Regel nicht das volle Spektrum der unentbehrlichen Aminosäuren ab. Durch eine geschickte Kombination kann eine ausgewogene Protein- bzw. Aminosäurenversorgung über pflanzliche Lebensmittel erreicht werden. Proteine aus tierischen Lebensmitteln enthalten i.d.R. alle 9 unentbehrlichen Aminosäuren in ausreichender Menge.

Auch die Proteinverdaulichkeit macht einen Unterschied. Diese gibt an, in welchem Maße das im Lebensmittel enthaltene Protein vom Menschen aufgenommen werden kann. Tierische Lebensmittel weisen die höchsten biologischen Proteinwertigkeiten auf. Unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln zeigt sich nur bei Soja eine vergleichbare Bioverfügbarkeit des Proteins. Da beim Soja der Proteingehalt jedoch nur halb so hoch ist wie beispielsweise beim Schweinefilet, müsste zur Deckung des Tagesbedarfs eine entsprechend größere Menge gegessen werden. Dies bedeutet aber nicht, dass pflanzliche Proteinquellen nicht genauso wertvoll sind - tierische und pflanzliche Lebensmittel ergänzen sich ideal.

¹ U.U. hohe Variationen in Abhängigkeit des Teilstücks

Für Ihren **Tagesbedarf an Protein** müssen Sie folgende Mengen essen ...



Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE); Presseinformation 21.09.2017; Wie viel Protein brauchen wir?
- Schweizer Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (2021); Schweizer Nährwertdatenbank
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE); Ausgewählte Fragen und Antworten zu Protein und unentbehrlichen Aminosäuren