



Empfehlungen zu Proteinen

Proteine gehören zusammen mit den Fetten und Kohlenhydraten zu den Hauptnährstoffen. Sie dienen in erster Linie dem Aufbau von Körpermasse, zum Beispiel als Bestandteil von Zellen und Muskeln. Der Körper kann sie auch als Energiequelle nutzen. Ihre Bausteine, die Aminosäuren, müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da nicht alle Aminosäuren vom Körper selber hergestellt werden können.

1. Was sind Proteine und wo kommen sie vor?

Proteine sind unterschiedlich lange Verbindungen, die aus einzelnen Bausteinen, den Aminosäuren, aufgebaut sind. Es gibt 21 Aminosäuren, von denen nicht alle vom Körper selber hergestellt werden können. Proteine kommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Gute Quellen sind zum Beispiel Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark und Tofu, sowie Milch, Joghurt und Hülsenfrüchte. Die tierischen Proteine enthalten mehr lebenswichtige Aminosäuren als die pflanzlichen Proteine. Proteine sind auch eine Energiequelle: 4 kcal (Kilokalorien) pro Gramm Protein.



2. Wie viele Proteine braucht es?

Grundsätzlich gelten die Empfehlungen für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, wie sie in der Schweizer Lebensmittelpyramide dargestellt sind. Pro Tag sollten abwechslungsweise eine Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Proteinquellen wie z.B. Tofu oder Quorn gegessen werden. Milch oder Milchprodukte sollten täglich mehrmals konsumiert werden.

Um das Gleichgewicht von körpereigenen Proteinen durch deren kontinuierlichen Auf- und Abbau aufrecht zu erhalten, müssen mit der täglichen Nahrung genügend Proteine von hoher Qualität aufgenommen werden. In gewissen Lebenssituationen ist der Proteinbedarf erhöht, da mehr Proteine für den Aufbau von Körpermasse benötigt werden oder weil ein grösseres Risiko für einen Mangel besteht. Proteine werden vom Körper als Energiequelle genutzt, wenn die Energiezufuhr insgesamt ungenügend ist. Deshalb ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung Voraussetzung für die folgenden Empfehlungen.

- **Erwachsene:** Für gesunde Erwachsene wird empfohlen, täglich 0.8 g Proteine pro Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen, unabhängig von Alter und Geschlecht. Bei einem Körpergewicht von 65 kg entspricht dies beispielsweise 52 g.
- **Schwangerschaft und Stillzeit:** Der Bedarf ist mit 1.1 g Proteine pro Kilogramm Körpergewicht für Schwangere und 1.3 g für Stillende etwas erhöht. Eine ausreichende Zufuhr ist durch eine ausgewogene Ernährung in der Regel gewährleistet.

- **Ältere Personen:** Eine ausreichende Proteinzufuhr und Energieaufnahme ist bei älteren Menschen von grosser Bedeutung, da diese Bevölkerungsgruppe ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen und Mangelernährung hat. Eine Proteinzufuhr von mindestens 0.8 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag wird für gesunde ältere Menschen bei einer ausreichenden Energiezufuhr empfohlen. Dies vorwiegend in hoher Qualität (tierische Lebensmittel sowie Soja und Hülsenfrüchte), um den Abbau von Körpereiwiss, z.B. Muskeln, zu verhindern.
- **Kinder und Jugendliche:** Im Verhältnis zur Körpermasse ist der Proteinbedarf bei Kindern und Jugendlichen höher als bei Erwachsenen und variiert je nach Alter. Der Proteinverzehr von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz ist jedoch in der Regel höher als der Bedarf.
- **Vegetarier/innen:** Personen mit einer vegetarischen Ernährung müssen speziell darauf achten, dass ihr Bedarf an Aminosäuren, welche nicht vom Körper hergestellt werden können, gedeckt ist. Mit einer gezielten und bewussten Lebensmittelauswahl kann aber eine bedarfsdeckende Zufuhr erreicht werden.
- **Sportler/innen:** Der Proteinbedarf für Sportler/innen entspricht einem groben Richtwert und ist abhängig vom täglichen Sportumfang und der Intensität. Es wird eine Proteinzufuhr von 1.5 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag mit einem Bereich von 1.0 bis 2.0 g empfohlen. Für Sportler/innen sind nicht nur die Proteinmenge wichtig, sondern auch die Art der eingenommenen Proteine sowie der Zeitpunkt der Proteinzufuhr und die ausreichende Energiezufuhr aus Kohlenhydraten und Fetten.

3. Dokumente

- **Fachinformation zu Proteinen:** Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
- **Weitere Informationen/Dokumente zu Proteinen und vegetarischer Ernährung:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE