

Eat a ton of protein. Squat heavy. Push heavy objects. Have sex. Love life.

Jim Wendler

Als Kraftsportler wirst du Jim Wendler wahrscheinlich kennen (er ist der Erfinder vom 5/3/1 Trainingsprogramm), aber selbst wenn nicht, er spricht da ein paar wahre Worte. Heute soll's nicht um Sex, sondern um Protein gehen. Fast genau so wichtig ;-) Vor ein paar Tagen hatte ich auf Instagram schon einen Post und eine Frage-Antwort-Runde dazu gemacht - ein Thema, das einfach immer noch unterschätzt wird. Vor allem von vielen Vegetariern und Veganern. Und eben allen, die nicht so viel oder so gerne Fleisch, Fisch und andere tierische Produkte essen. Und weil ich dir die Bedeutung von Protein wirklich klar machen möchte, gibt's in der heutigen Selbstcoaching Einheit 6 Fakten zu deinem Bedarf. Achja, um das kurz zu klären und eventuelle Missverständnisse aus dem Weg zu räumen: Protein = Eiweiß.

Als Bonus habe ich am Ende noch eine kleine, praktische Umsetzungshilfe für deinen optimalen Teller :-)

1. Wofür brauchen wir Eiweiß eigentlich? Ist es wirklich so wichtig?

Die Hauptaufgabe von Protein besteht darin, dass es Grundbaustein aller Zellen ist - deiner Muskeln, Organe, Knochen, Haut und Haare. Weitere Funktionen sind die Unterstützung der Reparatur und Regeneration der Körperzellen, die Regulation als Enzyme und Hormone zahlreicher Stoffwechselfvorgänge, die Muskelbewegung, der Muskelaufbau und die Muskelerhaltung. Also JA, Protein ist wirklich SO wichtig! Ohne Protein kein Leben!

2. Wie viel brauchen wir?

Proteinbedarf bedeutet Aminosäurenbedarf. Von etwa 100 bekannten Aminosäuren werden etwa 20 zum Proteinaufbau verwendet, 9 davon sind essentiell. Essentiell = lebensnotwendig. Besonders wichtig für den Muskelaufbau, Energiegewinnung und Leistungserhalt sind die BCAAs (Leucin, Isoleucin, Valin). Was nicht bedeutet, dass das Produkt BCAA sinnvoll ist ;-)

Sportler haben einen Mehrbedarf an Protein für körperliche Aktivität durch Stoffwechselumsatz, Muskelaufbau und Energiegewinnung. Menschen, die keinen Sport treiben und körperlich nur wenig aktiv sind, brauchen mindestens **0,8 g Protein/kg Körpergewicht**. Besser wäre hier ein Richtwert von 1,0 g/kg Körpergewicht. Bei körperlich aktiven und sportlichen Menschen erhöht sich der Bedarf auf **1,2 – 2,0 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag**. Die tatsächlich benötigte Menge ist abhängig von Sportart (Ausdauer oder Kraftsport), Trainingsvolumen (wie oft, wie lang), Trainingszustand (Anfänger, Fortgeschritten, Leistungssport..) und Körperzusammensetzung (Körperfettanteil, Muskelmasse).

Falls du dich in einem Kaloriendefizit befindest ist es besonders wichtig ausreichend Protein zu dir zu nehmen, damit deine wertvolle Muskulatur nicht abgebaut wird.

Oberhalb einer Zufuhrmenge von 1g/kg KG/Tag sollte die Trinkmenge um einen Liter pro

Tag gesteigert werden, um die Nierentätigkeit zu unterstützen.

3. Wie schaffe ich es diese Menge zu essen?

Indem du deinen Fokus auf den Proteinbedarf lenkst, im Prinzip so wie es Fleischesser machen. Dort gibt es "Steak mit Kartoffeln" und nicht "Kartoffeln mit Steak". Das heißt bei dir sollte es nicht "Reis mit Gemüse und Tofu", sondern "Tofu mit Gemüse und Reis" geben. Es geht einfach darum, die Prioritäten richtig zu setzen. Damit dir das besser gelingt, habe ich dir eine praktische Übersicht zur Hilfe erstellt. Du findest sie ganz unten am Ende dieser Einheit.

4. Muss ich dafür meine Ernährung tracken?

Nein, du musst gar nichts. Es kann sehr hilfreich sein die Ernährung für einen gewissen Zeitraum zu tracken, um ein Gefühl und Bewusstsein für die passenden Mengen zu bekommen, aber es geht auch ohne. Mein Tipp: wenn du deinen optimalen Proteinebedarf gefunden hast, schaust du dir einmal alle Proteinquellen an, schreibst dir die raus, welche du gerne isst und findest raus, wie viel Protein pro 100g enthalten sind. Diese Eigeninitiative hilft dir dabei selber zum Experten zu werden und dich nicht immer auf andere verlassen zu müssen. Jetzt musst du nur noch ein bisschen rechnen, bis du auf deinen täglichen Proteinbedarf kommst und kennst dann automatisch die Mengen der Lebensmittel, die du essen solltest. Achte hierbei auch auf gute Kombinationen (siehe Punkt 6). So kannst du dir mehrere Beispiele erstellen und hast dann eine gute Basis, an der du dich im Alltag orientieren kannst.

5. Welche Proteinquellen gibt es?

Um nur ein paar zu nennen, die schon sehr viel Auswahl bieten:

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen (Kidney, weiße Bohnen, schwarze Bohnen)
- Erbsen
- Tofu
- Tempeh
- Sojaschnetzel
- Proteinpulver
- Vollkorngetreide
- Amaranth
- Quinoa
- Lupinen
- Nüsse, Samen, Kerne
- Fisch (Seelachs, Tilapia, Kabeljau, Schellfisch, Garnelen, Seeteufel, Wolfsbarsch, Pangasius, Forelle...)
- Fleisch (Rind, Geflügel, Lamm, Wild)
- Eier in Bio Qualität
- Feta & anderen Ziegen-/Schafkäse
- Quark & Joghurt
- Käse

6. Ist pflanzliches Eiweiß genau so gut wie tierisches?

Jein. Pflanzliches Eiweiß kann schon sehr hochwertig sein, allerdings müssen wir uns hierfür einmal die biologische Wertigkeit anschauen. Die Biologische Wertigkeit gibt an, wie viel körpereigenes Protein aus 100g im Nahrungsmittel enthaltenem Protein umgebaut werden kann. Sie wird maßgeblich von der Zusammensetzung der (essentiellen) Aminosäuren bestimmt. Sie sagt nichts über den Proteingehalt im Nahrungsmittel aus. Nahrungspoteine mit hoher Biologischer Wertigkeit enthalten alle essentiellen Aminosäuren in einem besonders günstigen Verhältnis – sie sind dem Protein im menschlichen Organismus sehr ähnlich, der Körper kann daraus besonders gut und viel Körpereiwweiß bilden- die Ergänzungswirkung der Aminosäuren reicht über 4-6 Stunden, d.h. Kombinationen müssen nicht gleichzeitig gegessen werden. Wenn du also pflanzliche Proteinquellen mit einer hohen biologischen Wertigkeit geschickt kombinierst, kannst du damit ebenfalls alle essentiellen Aminosäuren sehr gut abdecken. Für Menschen, die sich pflanzenbasiert ernähren, ist es aber einfach noch wichtiger ein Auge auf den Proteinbedarf zu haben. Umso schlimmer, dass viele Veganer und Vegetarier dieses Thema völlig unterschätzen. Denk immer daran, wenn du nicht genug Eiweiß isst, bedeutet das, dass dein Körper nicht in der Lage ist, seine Zellen gut zu versorgen!

Hier eine Tabelle zur biologischen Wertigkeit:

Lebensmittelbeispiele für die biologische Wertigkeit

Lebensmittel	Biologische Wertigkeit (BW)
Molkenprotein	104-110
Vollei (Referenzwert)	100
Rindfleisch	92
Thunfisch	92
Kuhmilch	88
Soja	84-86
Hafer	60

Kombinationsbeispiele für Lebensmittel, um die biologische Wertigkeit zu erhöhen

Lebensmittelkombinationen	Wertigkeit
65 % Kartoffel + 35 % Vollei	137
75 % Milch + 25 % Weizenmehl	123
60 % Hühnerei + 40 % Soja	122
71 % Hühnerei + 29 % Milch	122
68 % Hühnerei + 32 % Weizen	118
77 % Rinderfleisch + 23 % Kartoffeln	114
52 % Bohnen + 48% Mais	101

Und zum Abschluss hier die kleine Hilfe für eine simple Umsetzung. Du kannst deinen Teller nach diesem Prinzip gestalten und dich damit spielend leicht ausgewogen ernähren.

- **Protein:** das Eiweiß steht im Mittelpunkt. Du überlegst dir also zuerst welche Proteinquelle heute auf deinen Teller soll
- **Gemüse:** dazu kommt reichlich Gemüse, dieses sollte das größte Volumen auf deinem Teller einnehmen. 800-1000g Gemüse pro Tag wären optimal

- **Kohlenhydrate:** du siehst, dass die Kohlenhydrate gestrichelt sind und sich mit den Proteinen und dem Gemüse überschneiden. Einerseits zeigt das, dass Kohlenhydrate optional gewählt werden oder auch weg gelassen werden können (was nicht bedeutet, dass du low carb essen solltest oder musst) und andererseits siehst du daran, dass viele Proteinquellen (zum Beispiel Hülsenfrüchte) und jegliches Gemüse auch Kohlenhydrate liefern
- **Fett:** zusätzlich zu dem Fett aus den anderen Nahrungsmitteln kannst du eine hochwertige Fettquelle wie Nüsse oder Avocado oder Öl zum braten dazu nehmen. Bitte unterschätze Fett nicht, nur weil es hier einen kleineren Anteil hat, das liegt nur daran, dass Fett deutlich energiedichter ist
- **Lecker:** das kann alles sein, dass dein Gericht für dich abrundet. Ein besonderes Topping wie karamellisierte Nüsse, ein Klecks Ketchup oder andere Sauce, geriebener Käse oder was auch immer dein Herz glücklich macht



Viel Spaß bei der Umsetzung.

Alles Liebe
Deine Bianca