

**Milchprodukte**  
**Tofu**



**Fleisch, Fisch**  
**Eier**

### **Wertvolle Baustoffe**

Eiweisse (Proteine) sind Grundbausteine. Gute Lieferanten sind tierische Produkte, sowie Hülsenfrüchte. Fleisch und Co. müssen aber nicht jeden Tag auf dem Speisezettel stehen.

#### **Warum brauchen wir Proteine?**

- Sie dienen zum Aufbau und zur Erneuerung der Zellen.
- Sie steuern wichtige Stoffwechselfunktionen.
- Sie dienen als Schutz vor Krankheiten und zur Infektionsabwehr.
- Sie liefern uns Energie.

#### **Die wichtigsten Proteinlieferanten:**

**Milchprodukte** liefern uns viele essentielle Inhaltsstoffe, wie zB. hochwertiges Protein, Calcium, Vitamine A, D, B2 und B12,

**Fleisch** ist ein hochwertiger Proteinlieferant und zudem reich an Eisen, Zink und Vitamin B12. Der heutige hohe Fleischkonsum (200 g pro Pers. pro Tag) hat negative Folgen. Problematisch sind der Cholesterin-, Fett- und Puringehalt. Ein hoher Fleischkonsum führt längerfristig zu Stoffwechselproblemen.

**Fische** liefern leicht verdauliches Protein und wenig Fett. Fettreichere Fische sind gute Lieferanten von wertvollen Fettsäuren (Omega 3 Fettsäuren), die erhöhte Blutfettwerte senken und vor Herzkrankheiten schützen können.

**Eier** sind protein- und nährstoffreich. Sie enthalten aber viel Cholesterin (im Eigelb).

**Tofu und Hülsenfrüchte** sind eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle. In Kombination mit Nüssen oder Getreide ergeben sie ein hochwertiges Protein. Hülsenfrüchte sind reich an Nahrungsfasern und enthalten zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Sie enthalten wenig Fett, sind preisgünstig und rund ein Jahr haltbar.

#### **Wieviel Protein brauchen wir?**

In der Schweiz wird zuviel Protein gegessen. Die **gesundheitlichen Folgen** davon sind: Übergewicht, Übersäuerung, Gicht, Rheuma, Herz- und Kreislauferkrankungen, Osteoporose.

Um den Proteinbedarf zu decken wird empfohlen:

Wöchentlich: 1-2 Portionen Fleisch, 1-2 Portionen Fisch, 2 Eier,  
50 g Hülsenfrüchte, 150g Tofu

Täglich: 2-3 Portionen Milchprodukte

#### **Den Proteinen auf der Spur: Wie sind sie aufgebaut?**

Die kleinsten Bausteine der Proteine sind die **Aminosäuren**. Es gibt rund 20 verschiedene Aminosäuren. 9 davon sind **essentiell**, das heisst **lebensnotwendig** und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Die restlichen Aminosäuren kann der Körper selber herstellen. Tierische Nahrungsmittel enthalten in der Regel mehr essentielle Aminosäuren.

## Vegetarier: Kein Fleisch, was nun?

Je mehr lebensnotwendige Aminosäuren ein Nahrungsmittel enthält, desto höher ist seine **biologische Wertigkeit**. Das bedeutet: Der Körper kann daraus leichter körpereigenes Protein herstellen.

Es gibt Nahrungsproteine, die sich gegenseitig ergänzen, wenn sie gleichzeitig gegessen werden. Die Kombination von zwei pflanzlichen Proteinlieferanten (zB. Mais und Bohnen), kann sogar noch hochwertiger sein als das Fleischprotein.

## Ergänzungswert:

<b>Gesund ohne Fleisch</b>							
Durch die Kombination verschiedener Eiweissträger lässt sich die Eiweisverwertbarkeit erhöhen.							
	Milch Milch- produkte	Eier	Brot Getreide	Mais	Kar- toffeln	Hülsen- früchte	Nüsse
Milch Milch- produkte			Café complet	Polenta mit Käse	Gschwelti mit Quark/ Käse	Erbsen- suppe mit Käse	Käseplatte mit Nüssen garniert
Eier					Kartoffel- gratin mit Eiguss	Salatteller mit Boh- nen und Eiersalat	
Brot Getreide	Bircher- müesli					Chili (ohne Fleisch) mit Reis	Nussbrot
Mais	Maisbrot Butter Käse					Linsen mit Maisbrei	
Kar- toffeln	Kartoffel- stock	Kartoffel- salat mit Eiern garniert					
Hülsen- früchte	Bohnen- auflauf mit Käse- sauce	Omeletten gefüllt mit Linsen-/ Bohnenm.	Bohnen- salat Risotto	Tortillas mit Bohnen- mus			
Nüsse	Joghurt- creme mit Nüssen		Curryreis mit Nüssen				

## Optimale Eiweisskombinationen (auch ohne Fleisch)

Die ausgefüllten Felder im Schnittpunkt der waagrechten und senkrechten Kolonnen ergeben optimale Kombinationen, die Fleisch ersetzen können (zB. Nüsse mit Getreide). Die leeren Felder (zB. Eier mit Brot) ergeben keine Vorteile im Ergänzungswert.

## Tipps für den Alltag:

- Viele proteinreiche Nahrungsmittel enthalten viel Fett (Speck, Wurstwaren, Schinken, Vollfettkäse, Doppelrahmkäse) ⇒ Mit Mass geniessen
- Fettarme Fleischsorten (Pouletschnitzel, Kalbsplätzli wählen).
- Wenn möglich tierische Produkte aus ökologischer, artgerechter Tierhaltung kaufen.
- Saucen mit Vorsicht geniessen. Sie sind oft recht fetthaltig (zB. Rahmsaucen).
- Fettreiche Zubereitungsarten, wie Panieren, frittieren, meiden.
- Sauermilchprodukte (zB. Joghurt) sind im Allgemeinen gut verträglich. Sie fördern die nützliche Darmflora.
- Gesüsste Milchprodukte meiden (stark gesüsst und mit künstlichen Aromen). Mit frischen Beeren oder Fruchtkompott lassen sich kalorienärmere, fruchtigere Desserts zaubern.
- Schmelzkäse sind wegen ihrer Zusatzstoffe nicht empfehlenswert.
- Hülsenfrüchte mit einbeziehen.
- Zubereitung: Hülsenfrüchte in viel Wasser mind. 8 Std. einweichen. Einweichwasser weg giessen und mit neuem Wasser weichkochen und nachquellen lassen. Das Gericht erst nachher salzen, da Salz das Weichwerden behindert. (Linsen müssen nicht eingeweicht werden.)