

Zweck des Proteinstoffwechsels

- Proteine verdauen und in kleine Fragmente sowie die einzelnen Aminosäuren spalten
- Aus den Aminosäuren für den Körper wichtige Proteine herstellen
- Aminosäuren für andere wichtige Stoffwechselwege bereitstellen

Einflussfaktoren auf den Stoffwechsel und Proteinbedarf

- Nierenerkrankungen wie Niereninsuffizienz
- Alter
- Geschlecht
- Gewicht
- Schwangerschaft
- sportliche Aktivität

Empfohlene Eiweißzufuhr

- 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag
- Bei erwachsenen Sportlern, die nicht mehr als 4–5 mal die Woche zu 30 Minuten bei mittlerer Intensität körperlich aktiv sind, ebenfalls 0,8 Gramm pro Kilogramm
- Bei Leistungssportlern je nach Sport und Trainingsphase unterschiedlich (individuelle Beratung einholen)
- Auf ausgewogene Zufuhr achten: Tierische und pflanzliche Eiweißquellen nutzen