

PROTEIN

die wichtigsten Fakten

Was sind Proteine?

Proteine, auch Eiweiß genannt, sind lebenswichtige Bestandteile des menschlichen Organismus. Proteine sind aus insgesamt 20 Bausteinen, sogenannten Aminosäuren, aufgebaut. Neun dieser Aminosäuren kann der Körper nicht oder in nicht ausreichender Menge selbst bilden. Sie müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Diese Aminosäuren werden deswegen als essenzielle Aminosäuren bezeichnet.

Wofür braucht der Körper Proteine?

Proteine werden für den Aufbau jeder einzelnen Körperzelle benötigt und spielen eine wichtige Rolle bei vielen lebensnotwendigen Körperfunktionen. Die Hälfte unseres Körpereißes befindet sich in unserer Muskulatur.

Wie viel Protein sollten wir am Tag essen?

Gesunde Personen

Mind. 0,8 g pro Kilogramm
Körpergewicht

Gesunde Personen

über 65 Jahre

Mind. 1 g pro Kilogramm
Körpergewicht

Krebsbetroffene

1,2-1,5 g pro Kilogramm
Körpergewicht

Warum ist der Proteinbedarf bei einer Krebserkrankung erhöht?



Durch eine Krebserkrankung kann das Gleichgewicht zwischen auf- und abbauenden Prozessen im Körper durcheinander geraten. Durch die Erkrankung selbst, Nebenwirkungen der Therapien, mögliche Entzündungen, eine verminderte körperliche Aktivität und Stoffwechselveränderungen ist der Proteinabbau in vielen Fällen erhöht. Dadurch wird ein Muskelabbau begünstigt.

Welche Folgen kann ein Proteinmangel haben?

Wenn zu wenig Protein gegessen wird, stellt der Körper selbst Protein bereit, indem er Protein aus der körpereigenen Muskulatur abbaut. Folgen davon können sein:

- Verlust von Muskelkraft
- Erschwerte Bewältigung von Alltagsaufgaben
- Schwäche
- Verschlechterter Allgemeinzustand

Bei einer erniedrigten Muskelmasse können die Nebenwirkungen einer Krebstherapie stärker ausgeprägt sein, wodurch es neben einem erhöhten Leidensdruck auch zu Therapieunterbrechungen kommen kann.

Wann und wie oft am Tag sollten Proteine gegessen werden?

Es gibt Hinweise darauf, dass unser Körper nur ca. 30 g Protein pro Mahlzeit aufnehmen bzw. verwerten kann. Daher sollte die tägliche Proteinmenge auf mindestens drei Mahlzeiten verteilt über den Tag gegessen werden. Am besten wird je eine Proteinquelle pro Haupt- und Zwischenmahlzeit integriert.

Welche Lebensmittel sind gute Proteinquellen?

Tierische Proteinquellen

Fleisch
Fisch und Meeresfrüchte
Eier
Milch und Milchprodukte

Pflanzliche Proteinquellen

Hülsenfrüchte (Soja, Tofu, Linsen, Erbsen, Bohnen...) Nüsse, v.a. Erdnüsse, Getreide und Getreideprodukte

Durch Erhitzen von Lebensmitteln (z.B. durch Kochen, Grillen oder Braten) auf ca. 70°C gerinnt das Protein, wodurch es leichter verdaut werden kann. Aus diesem Grund kann z.B. ein gekochtes Ei leichter verdaut werden als ein rohes Ei.

