

Abnehmen ohne Eiweiss?

Eiweiss, wieso braucht unser Körper Eiweiss?

Eiweiss = Leben

Ohne Eiweiss kein Leben und kein Überleben. Es ist so wichtig, dass es immer in genügendem Umfang vorhanden sein muss. Eiweiss dient zum Aufbau und zum Erhalt von Körpersubstanz. Zudem fördert es die Regeneration nach körperlichen Belastungen.

Aufgaben des Eiweiss:

- Baustoff von Enzymen und Hormonen
- Strukturelemente von Zellbestandteilen
- Strukturelemente von Muskelfasern, Sehnen, Knorpel, Knochen, Haut, Haare, Nägel
- Bilden die Antikörper des Immunsystems
- Bilden die Gerinnungsfaktoren des Blutes

Eiweiss ist essentiell! Essentiell heisst, dass der Körper das Eiweiss nicht selber herstellen kann und deshalb auf eine Zufuhr von aussen angewiesen ist. Eine genügend hohe Zufuhr wirkt zudem einem übermässigen Abbau von körpereigenem Protein entgegen.

Was bewirkt das Eiweiss beim Abnehmen ?

- **Eiweiss** fördert den Aufbau von Muskeln. Leistungsfähige Muskeln verbrauchen viel mehr Energie, selbst im Ruhezustand (z.B. beim schlafen). Aus diesem Grund erhöht die Muskulatur den Stoffwechsel und damit den täglichen Grundumsatz an Kalorien. Das ist der Grund, wieso ein Mann normalerweise einen höheren Kalorienbedarf aufweist als eine Frau.

Muskulatur ist die einzige Körpersubstanz, mit der die Körperform gezielt beeinflusst werden kann. D.h. durch den Aufbau von Muskeln kann die Optik verbessert werden (z.B. schön geformte Beine, ein schöner Rücken etc.). Auch die Straffung der Muskulatur erfordert eine genügend hohe Eiweisszufuhr!

- **Eiweiss** verbraucht mehr Energie beim Verdauungsvorgang als z.B. die Verdauung von Kohlenhydraten. Ist zwar nur ein kleiner Prozentsatz, aber trotzdem nicht zu verachten.

- **Eiweiss** hat einen hohen Sättigungsgrad. Durch die Zufuhr von eiweisshaltigen Lebensmitteln ist man schneller satt und fühlt sich länger gesättigt als durch Kohlenhydrate.

Geht es auch mit wenig Eiweiss?

Ohne eine genügend hohe Zufuhr von Eiweiss kann es zu Mangelerscheinungen und zu einem Muskelabbau kommen. Dadurch gerät die Gewichtsabnahme ins Stocken! Zudem werden in diesem Fall meistens mehr Kohlenhydrate verzehrt, was dann sogar wieder zu einer unerwünschten Gewichtszunahme führen kann.

Ich esse kein Fleisch

Fleisch liefert neben vielen anderen wichtigen Substanzen alle essentiellen Aminosäuren, die der Körper braucht. Wird auf den Konsum von Fleisch aus irgendeinem Grunde verzichtet, kann es schwierig werden diese Aminosäuren in genügendem Umfang aufzunehmen. Speziell Personen, die ausser Fleisch und Fisch auch noch Eier und Milchprodukte, d.h. alle tierischen Eiweisse von ihrem Speisezettel gestrichen haben, können diesbezüglich Probleme bekommen.

Als Ersatz von Fleisch, Geflügel und Fisch können Eier, Milchprodukte (Quark, Hüttenkäse, Käse, Buttermilch etc.), Hülsenfrüchte, Soya (Tofu) dienen. Zudem bieten sich auch Nahrungsergänzungen (Eiweisspulver) an um den Tagesbedarf zu decken.

Eiweisspulver ist mir zu teuer

Ein kleiner Vergleich:

100 Gramm Fleisch enthalten ca. 22 Gramm Eiweiss
100 Gramm Fleisch kosten zwischen **Fr. 3.-- und Fr. 7.--**

Eine Portion Eiweisspulver à 30 Gramm enthält ca. 25 Gramm Eiweiss
100 Gramm Eiweisspulver kosten ca. Fr. 6.50
Eine Portion à 30 Gramm entsprechend **ca. Fr. 2.--**

Wieviel Eiweiss benötige ich?

Der **Mindestbedarf pro Tag** beträgt **0.8 Gramm pro Kilo** Körpergewicht

Bei Sportlern, für Muskelaufbau und zum Abnehmen steigt der Bedarf entsprechend:

Ausdauersportler	1.2 – 1.4 g/kg KG
Kraftsportler	1.4 – 1.7 g/kg KG
Spielsportler	1.2 – 1.6 g/kg KG
Kraftausdauer	1.3 – 1.6 g/kg KG
Muskelaufbau	1.5 – 2.0 g/kg KG

Abnehmen 1.2 – 1.6 g/kg KG

Der Anteil des Eiweiss bezogen auf die Gesamtkalorien sollte ca. 20 % betragen.