

Proteine aus pflanzlichen Quellen

Wenn es um die Versorgung des Körpers mit Protein geht, denken die Meisten sofort an Fleisch, Fisch, Eier oder andere tierische Lebensmittel. Das liegt wohl daran, dass wir seit unserer Kindheit eingebläut bekommen, dass wir Fleisch und Co. essen müssen um stark und gesund zu sein. Heute weiss man einiges mehr als damals und es stellt sich immer mehr heraus, dass es auch anders geht.

Das zeigen auch immer mehr Sportler und andere bekannte Persönlichkeiten. So sind z.B. der Bodybuilder Jim Morris, der bekannte Youtuber Karl Ess, eine der stärksten Männer Deutschlands Patrik Baboumian, der Calisthenics-Künstler Frank Medrano, der Profiboxer David Haye oder der Fussballspieler Daniel Adlung komplett vegan. Nicht zuletzt ist sogar Arnold Schwarzenegger der Veganer-Szene beigetreten. Das um nur einige von ihnen zu nennen.

Die Gründe warum immer mehr Menschen sich vegetarisch oder sogar vegan ernähren, können vielschichtig sein. Oft sind es die Tiere, die Umwelt und die eigene Gesundheit, die im Vordergrund stehen. Ein veganer Lebensstil gehört für immer mehr Leute auch einfach zu einem gesunden und bewussten Lifestyle.

Interessant ist auch, dass einige der grössten und stärksten Landbewohner sich nur von Pflanzen ernähren. Schauen wir uns doch einmal den Gorilla oder den Elefanten an. Woher kriegen die ihre Proteine um so eine Statur zu erhalten? Natürlich unterscheidet sich der Mensch vom Tier, jedoch braucht auch das Tier genauso seine Proteine wie der Mensch. Auch wenn die Verwertung derer im Körper vielleicht etwas anders abläuft.

In der westlichen Welt nehmen viele Menschen durch einen hohen Fleischkonsum etc. sogar zu viel Eiweiss zu sich. Das kann zu Nierenschäden, Gicht (dabei werden in den Gelenken Abbauprodukte des Eiweiß abgelagert) oder sogar Krebs führen. Denn Eiweisse versorgen auch beschädigte Zellen mit Aminosäuren und lassen diese schneller wachsen.

Wie funktioniert das aber? Wie bekomme ich als Sportler ohne tierische Produkte genügend Protein? Genau diese Frage wollen wir in diesem Thema des Monats beantworten.

Vielfalt ist der Schlüssel

Um unserem Körper genügend Proteine und Aminosäuren zur Verfügung zu stellen, müssen vor allem Veganer einiges beachten.

Alle Pflanzen enthalten grundsätzlich einmal Protein, jedoch gibt es einige die mehr können bzw. einen höheren Eiweissanteil haben als andere. Folgende Pflanzen haben einen überdurchschnittlich hohen Proteingehalt:

- Samen wie Quinoa, Amaranth, Hanfsamen, Sojasamen und Spirulina
- Hülsenfrüchte wie z.B. Sojabohnen(Sojaprodukte), alle Bohnensorten, Linsen, Erbsen, Süsslupine
- Nüsse, z. B. Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Erdnüsse
- Getreide wie Reis, Mais, Hafer, Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Hirse, Buchweizen
- Sprossen

Entscheidend für eine optimale Versorgung mit Aminosäuren ist vor allem die Vielfalt. Das gilt nicht nur bei Vegetariern oder Veganern sondern allgemein. Wollen wir alle nötigen Aminosäuren aufnehmen und dem Körper Proteine mit einer sogenannten hohen biologischen Wertigkeit (sagt aus, wie gut die Proteine vom Körper aufgenommen werden) zur Verfügung stellen, müssen wir also abwechslungsreich essen und verschiedene Proteinquellen kombinieren.

Anstatt immer Reis mit Bohnen zu essen, essen wir beim nächsten Mal z. B. Buchweizen mit Tofu und Brokkoli oder eine Linsen-Blumenkohlsuppe. Auch Gemüse enthält Protein. Als Dessert oder als Snack könnten verschiedene Nüsse auf dem Speiseplan stehen. Die richtigen Kombinationen sind also wichtig, dabei sind dem Geschmack keine Grenzen gesetzt. Müslis können mit Superfood wie Chia- oder Hanfsamen verfeinert werden usw. Aus dieser Vielfalt an Proteinquellen kann der Körper die benötigten Aminosäuren herstellen und die biologische Wertigkeit optimiert werden.

Bei Sportlern ist natürlich auch auf eine ausreichende Menge zu achten. Hilfreich können dabei Shakes bzw. Smoothies sein. Hier lässt sich viel Grün und somit Protein in einem Glas konzentrieren.

Eine rein pflanzliche Ernährung braucht natürlich etwas Zeit zur Umstellung und das nötige Wissen sowie Erfahrung muss sich zuerst angeeignet werden.

Eine Mischkost auch mit tierischen Produkten ist so gesehen, natürlich einfacher und man muss sich weniger Gedanken über genügend Protein machen. Jedoch sollte sich jeder von uns um seine Gesundheit kümmern und da kann die eine oder andere vegetarische/vegane Mahlzeit bestimmt nicht schaden.

Wenn du mehr über eine gesunde Ernährung wissen willst und mehr Interesse an diesem Thema hast, findest du viele weitere Infos im Internet. Du kannst auch einen unserer Trainer kontaktieren, der dir gerne weiterhilft.

Quellen : www.peta.de, www.gesundheitsfundament.de