

VOGUE

DEUTSCH

05/2024
MAY
€ 9,-
DEUTSCHLAND

*Klassiker tragen
auf lässige Art*

*Hochzeit ohne
Konventionen
So wird Ihr
Tag besonders*

*Taschen-Special
Die neuen
It-Bags*



Eternal Style

KATE MOSS

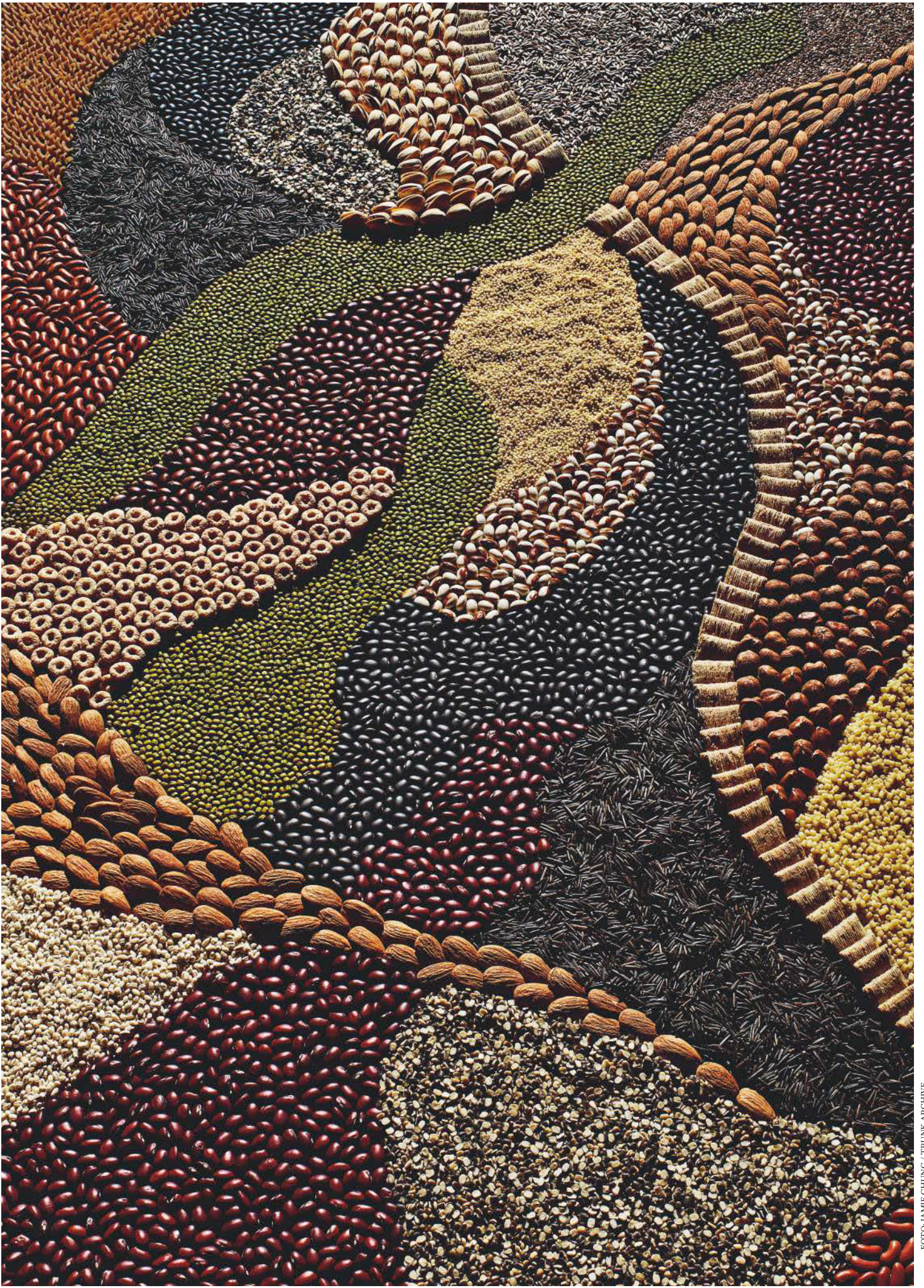


FOTO: JAMIE CHUNG / TRUNK ARCHIVE.

Essen Sie genug PROTEINE?

Mittlerweile gibt es viele Produkte, denen PROTEINPULVER beigemischt ist. Brauchen das nur Leute, die Muskeln aufbauen wollen? Wann man zu diesen und anderen ERSATZPRODUKTEN greifen sollte – oder wann lieber nicht.

W

as haben Eier, Quark und Kichererbsen gemeinsam? Sie sind essbar, klar – und zudem sehr proteinreich. Proteine sind zusammen mit den anderen beiden Makronährstoffen – Kohlenhydrate und Fette – unsere Hauptenergiequellen, quasi das Lebenselixier des menschlichen Körpers. Steht man im Supermarkt, stellt man schnell fest, dass es sehr viele Produkte gibt, die angeben, besonders proteinreich zu sein, oder zusätzliche Proteine enthalten. Es drängt sich die Frage auf: Esse ich denn genug davon? Brauchen wir diese ganzen neuen Puddings, Joghurts, Brote oder Schokoriegel mit ihrem Protein-Extra wirklich?

Die Antwort ist etwas komplex. Abgesehen davon, dass stark verarbeitete Lebensmittel in der Regel nicht sonderlich gut für uns sind, ist Protein lebenswichtig. „Eiweiß ist der Grundbaustein unseres Körpers“, erklärt Ernährungsmedizinerin Dr. Constanze Lohse. „Wir brauchen es vor allem für den Muskelaufbau, aber auch für die Hormone, das Bindegewebe, die Haut, das Blut, die Knochen und das Immunsystem.“ Proteine, auch Eiweiße genannt, stecken in vielen tierischen, aber auch pflanzlichen Lebensmitteln, wie Kichererbsen oder Linsen. Wie viel Protein unser Körper braucht, ist individuell und hängt unter anderem vom Alter, Geschlecht, Lebensstil und Gesundheitszustand ab. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) benötigt ein:e gesunder: Erwachsene:r täglich etwa 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Dr. Lohse empfiehlt, basierend auf

neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, sogar noch mehr. „Idealerweise sollte jede Mahlzeit, die wir zu uns nehmen, 30 Gramm Eiweiß enthalten.“ Das entspricht etwa drei Hühnereiern, 100 Gramm Hähnchenbrust, 140 Gramm Thunfisch, 180 Gramm Edamame-Bohnen. Wer durch intensives Training Muskelmasse aufbauen möchte, braucht grob sogar doppelt so viel, also 60 Gramm. Auch Schwangere, Heranwachsende und Menschen im fortgeschrittenen Alter haben einen erhöhten Proteinbedarf – und sollten demnach mindestens 30 Gramm, am besten noch mehr, essen. Eine ausreichende Proteinversorgung ist für die Gesundheit also sehr wichtig.

DAS SIND DIE BESTEN PROTEINQUELLEN

Reich an Eiweiß sind Nüsse, Samen und Kerne wie Mandeln, Cashews, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen oder Chiasamen – beispielsweise im Müsli, als Snack, in Salaten oder Suppen. Auch Sojaprodukte wie Edamame, Tofu oder Tempeh sind eine gute Wahl. Sie enthalten eine ähnliche biologische Wertigkeit wie Fleisch. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Bohnen oder Erdnüsse sind sehr proteinreich und sollten laut Dr. Lohse mehrmals die Woche auf dem Speiseplan stehen. Selbst Getreide und grünes Gemüse enthalten anteilig Eiweiß – wenn auch nicht so viel wie Hülsenfrüchte.

Unser Körper benötigt jeden Tag neue Proteine über die Ernährung. Je älter wir

werden, desto mehr sollten wir die Eiweißversorgung im Blick behalten. „Ab dem 50. Lebensjahr verlieren wir jährlich zwei Prozent unserer Muskelmasse“, erklärt Dr. Lohse. „Deswegen sollten wir aktiv gegen den Muskelabbau ankämpfen: mit mehr Bewegung und mehr Eiweiß.“

WIESO DIE WECHSELJAHRE EINE ROLLE SPIELEN

Auch wenn alle Menschen vom altersbedingten Muskelabbau betroffen sind, durchlaufen Personen, die in die Wechseljahre kommen, zusätzlich eine hormonelle Veränderung. Der sinkende Östrogen- und Progesteronspiegel ruft körperliche Veränderungen hervor, die verschiedene Symptome wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und Schlafstörungen verursachen können. Der Fettanteil vermehrt sich, und die Muskelmasse geht zurück. „Darüber hinaus reduziert sich der Kollagengehalt der Haut in den ersten fünf Jahren nach der letzten Regelblutung um circa 30 Prozent“, so die Ernährungsmedizinerin.

Anti-Aging-Cremes helfen da nur bedingt, vielmehr rät Dr. Lohse zu einer Anpassung des bisherigen Lebensstils (auch wenn der bereits gesund war) – am besten schon mit dem Beginn der Perimenopause, der Zeit vor der eigentlichen Menopause, in der der Körper beginnt, sich auf die Einstellung der Eierstockfunktion vorzubereiten. Ihre Tipps: Mindestens 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag, etwa in Form von Spaziergängen, Radfahren, >

„Am GESÜNDESTEN sind natürliche Eiweißquellen in Form von FRISCHEN und NATURBELASSENEN Lebensmitteln wie Nüssen oder Hülsenfrüchten.“

Schwimmen oder Yoga, den Eiweißanteil in der Ernährung erhöhen und die Kohlenhydrate reduzieren. Unsere moderne westliche Ernährungsweise ist sehr kohlenhydratbetont und enthält viele abgepackte, nährstoffarme Lebensmittel. „Am gesündesten sind natürliche Eiweißquellen in Form von frischen und naturbelassenen Lebensmitteln wie Nüssen oder Hülsenfrüchten“, so Dr. Lohse. „Es gibt aber Lebenssituationen, in denen es nicht möglich ist, frisch und natürlich zu kochen.“ Wir denken da an besonders vollgepackte Tage, Reisen oder einen Alltag mit gesundheitlicher Einschränkung. In diesem Fall avancieren Proteinpulver zum Lifesaver. Sie gelten als Wundermittel beim Muskelaufbau oder Abnehmen und können darüber hinaus eine „ausgewogene Ernährung sinnvoll ergänzen oder bereichern“, so die Expertin.

SIND EIWEISS-SHAKES EINE GUTE IDEE?

Für Sportler:innen seien sie quasi nicht aus dem Ernährungsplan wegzudenken. Sie brauchen Shakes für den Muskelaufbau und die Erholung nach dem Training. Aber auch für ältere Menschen und alle anderen können Eiweißshakes dazu beitragen, den täglichen Proteinbedarf zu decken. Außerdem geht's schnell: Pulver in einen Behälter geben, mit Wasser oder Milch(-alternative) auffüllen, schütteln, fertig. Noch einfacher: das Proteinpulver gleich morgens in Smoothie, Haferbrei oder Joghurt rühren. Achten Sie dabei auf die Höhe des Eiweißgehalts. Die Produkte sollten frei von künstlichen Aromen, Zucker, Süßstoffen und Zuckerersatzstoffen sowie Farbstoffen und Emulgatoren sein. Dr. Lohse empfiehlt Molkenprotein, auch bekannt unter dem englischen Begriff „Whey Protein“, das aus Kuhmilch gewonnen wird und eine hohe biologische Wertigkeit aufweist. Unser Körper kann es schnell aufnehmen und nutzen. Wer sich rein pflanzlich ernährt, sollte auf verschiedene Proteinpulver oder bereits gemischte Produkte setzen,

basierend auf braunem Reis, Soja, Hanf, Erbsen, Mungbohnen oder Samen. Übrigens haben tierische Proteine in der Regel eine höhere biologische Wertigkeit als pflanzliche Proteine – was daran liegt, dass tierische Proteine menschlichen Proteinen ähnlicher sind. Das bedeutet aber nicht, dass eine vegane oder vegetarische Ernährung automatisch zu einem Proteinmangel führt, der sich in Form von Muskelschwund, Haarausfall und brüchigen Nägeln, Müdigkeit, Schlafstörungen sowie einem geschwächten Immunsystem bemerkbar machen kann und häufig mit einem Defizit an anderen Nährstoffen und Vitaminen einhergeht.

Durch die passende Kombination bestimmter pflanzlicher Lebensmittel kann die biologische Wertigkeit von pflanzlichen Proteinen erhöht werden – zum Beispiel, indem Getreide mit Hülsenfrüchten, wie Reis mit Bohnen, kombiniert werden. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass die ursprüngliche Quelle eines jeden tierischen Proteins die Pflanzen sind: Tiere können ihre eigenen Proteine erst aufbauen, indem sie Gras und andere Pflanzen fressen. In qualitativ minderwertigem Fleisch aus Massentierhaltung oder in verarbeiteten Produkten wie Wurst oder Salami finden sich daher kaum Eiweiß oder andere Nährstoffe. Fleisch von grasgefütterten Tieren aus artgerechter Haltung und Fisch aus ökologischer Aquakultur sowie aus Wildfang gehören zu den besten tierischen Eiweißquellen. Das Fleisch ist gesünder und bietet uns pro Kalorie mehr Eiweiß, weil es magerer ist. Hinzu kommen Milchprodukte wie Quark, Milch oder Käse von grasgefütterten Kühen, Schafen oder Ziegen sowie Eier aus biologischer Freilandhaltung.

TIERISCHE PRODUKTE: DIE MENGE MACHT'S

Erst im März dieses Jahres veröffentlichte allerdings die DGE ihre überarbeitete Ernährungsempfehlung. Eine gesundheitsfördernde und ökologisch nachhaltigere

Ernährung besteht den Empfehlungen zufolge zu mehr als drei Vierteln aus pflanzlichen Lebensmitteln und zu knapp einem Viertel aus tierischen Lebensmitteln. Es heißt: weniger Fleisch (wöchentlich reichen maximal 300 Gramm) und nur ein Ei pro Woche. Das bedeutet, wir sollten unsere Proteine eben doch woanders her bekommen, weil der Nutzen bei tierischem Eiweiß niedriger ist als die Risiken. „Wir empfehlen, bunt und gesund zu essen und dabei die Umwelt zu schonen“, betont Anne Carolin Schäfer, Ernährungswissenschaftlerin im DGE-Referat Wissenschaft. Nüsse, Samen, Tofu, Hülsenfrüchte ... Es gibt eine lange Liste an pflanzlichen Proteinquellen, die den Bedarf decken und darüber hinaus voller weiterer Nährstoffe und Vitamine stecken.

SO SIND SIE AUSREICHEND VERSORGT

Wir halten fest: Produkte mit zusätzlichem Protein sind eine gute Idee, wenn es schnell gehen soll oder Sie einen Mangel ausgleichen müssen. Sie sind aber nicht zwingend nötig, um gesund durchs Leben zu kommen. Probieren Sie doch einmal pro Woche ein Gericht wie Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse und knusprigen Kichererbsen aus dem Ofen. Servieren Sie ihn mit einem Dressing aus Tahin (Sesammas), Zitronensaft, Olivenöl, Wasser und Meersalzflocken – und schon haben Sie ein gesundes und proteinreiches Abendessen für unter der Woche. Ebenfalls leicht nachzukochen und ideal zum Aufwärmen in der Mittagspause ist ein cremiges Linsen-Dal mit Spinat und Kokosmilch. Kreuzkümmel, Paprika, Chili und Currypulver verleihen ihm wunderbar vielfältige Aromen. Beide Gerichte schmecken so gut, dass sie bestimmt jede Woche auf den Tisch kommen werden.

Aber unter uns: So ein Pistazienpuding mit Extraproteinen aus dem Kühlregal ist auch richtig lecker. Ganz egal, ob Sie das Eiweiß brauchen oder nicht. Deshalb: Viel Spaß bei was auch immer Ihnen heute schmeckt! JANA ACKERMANN