

Ein Termin jagt den anderen und es bleibt kaum Zeit fürs Essen. Manche essen dann gar nichts, andere essen ungesund oder zu hastig. Sie kompensieren beispielsweise eine verpasste Mahlzeit mit Snacks (viele kleine Mahlzeiten) oder bekommen Heißhunger auf Süßigkeiten oder Fertigprodukte. Beide Verhaltensweisen sind ungünstig, denn dabei kommen sattmachende Proteine zu kurz. Neuere Studien haben gezeigt, dass wir so lange essen und snacken, bis unser Körper genug Protein bekommen hat.

Die Sattmacher-Lebensmittel

Eier, Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Käse und Soja gehören zu den eiweißhaltigen Lebensmitteln. Sie sagen Ihrem Gehirn: Ich bin satt! Dieses gute Gefühl hält für längere Zeit an. Unser Körper benötigt Eiweiß, um Muskeln aufzubauen und zu erhalten. Kalorien aus Eiweiß verbrennt er doppelt: bei der Versorgung von Muskeln und bei der Verdauung dieses Nährstoffs. Aber Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß. Entscheidend für die Wirksamkeit ist der sogenannte Eiweißwert: Dieser gibt an, wieviel Eiweiß aus 100 Gramm Lebensmittel in Körpereiwweiß umgewandelt wird. Wer Hühnerei mit Kartoffeln oder Haferflocken mit Milch isst, nimmt einen höheren Eiweißwert zu sich als durch Fleisch. Auch für Vegetarier und Veganer gilt, dass sie eine höhere Proteinqualität erhalten, wenn sie Lebensmittel geschickt kombinieren.



Protein aus Pflanzen: nachhaltig und gesund

Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch und tierische Produkte wie Eier oder Milch. Sie ernähren sich vegetarisch oder vegan. Viele pflanzliche Lebensmittel enthalten eine ausreichende Menge an Protein. Zu diesen zählen: Mandeln, Nüsse, Quinoa, Amaranth, Hülsenfrüchte oder Soja.

Gute Kombinationen mit einem hohen Eiweißwert sind Getreide und Nüsse, beispielsweise Müsli mit Mandelmilch, oder Bohnen mit Mais.

Wer mehr pflanzliches Eiweiß isst, ernährt sich gesünder – das haben Langzeitstudien bestätigt und dafür muss man nicht einmal Vegetarier werden oder vegan leben.



Heute vegetarisch

Snack:

Nussmischung
mit Obst und Haferflocken



Mittag:

Linseneintopf ohne
Wursteinlage



Anregung:

Tofu anstelle von Fleisch

