

Milchprodukte



Fleisch Fisch Eier Tofu

Wertvolle Baustoffe

Eiweisse (Proteine) sind Grundbausteine. Gute Lieferanten sind tierische Produkte, sowie Hülsenfrüchte. Fleisch und Co. müssen aber nicht jeden Tag auf dem Speisezettel stehen.

Warum brauchen wir Proteine?

- Sie dienen zum Aufbau und Funktion aller Zellen.
- Sie sind Bausteine vieler Enzyme und Hormone. Sie steuern wichtige Stoffwechselfvorgänge.
- Sie dienen als Schutz vor Krankheiten und zur Infektionsabwehr (Antikörper)
- Sie liefern uns Energie.

Die wichtigsten Proteinlieferanten:

Milchprodukte liefern uns viele essentielle Inhaltsstoffe, wie zB. hochwertiges Protein, Mineralstoffe (Kalzium, Phosphor, Magnesium, Kalium), Vitamine (A, D, B₂, B₁₂). Kalzium und Vitamin D sind wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähne.

Fleisch ist ein hochwertiger Proteinlieferant und zudem reich an Eisen, Zink und Vitamin B₁₂. Der heutige hohe Fleischkonsum (200 g pro Pers. pro Tag) hat negative Folgen. Problematisch ist der Cholesterin-, Fett- und Puringehalt. Ein hoher Fleischkonsum führt längerfristig zu Übersäuerung und Stoffwechselproblemen.

Fische liefern leicht verdauliches Protein und wenig Fett. Fettreichere Fische sind gute Lieferanten von wertvollen Fettsäuren (Omega 3 Fettsäuren), die erhöhte Blutfettwerte senken und vor Herzkrankheiten schützen können.

Eier sind protein- und nährstoffreich. Sie enthalten aber auch Cholesterin (im Eigelb).

Tofu und Hülsenfrüchte sind eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle. In Kombination mit Nüssen oder Getreide ergeben sie ein hochwertiges Protein. Hülsenfrüchte sind reich an Nahrungsfasern und enthalten zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Sie enthalten wenig Fett, sind preisgünstig und rund ein Jahr haltbar.

Wieviel Protein brauchen wir?

Wöchentlich: 1-2 Portionen Fleisch, 1-2 Portionen Fisch, 2 Eier, 50 g Hülsenfrüchte, 150g Tofu
Täglich: 2-3 Portionen Milchprodukte

In der Schweiz wird zuviel Protein gegessen. Krankheiten wie Gicht, Rheuma oder Osteoporose können durch einen zu hohen Proteinkonsum gefördert werden.

Tipps für den Alltag:

- Viele proteinreiche Nahrungsmittel enthalten viel Fett (Speck, Wurstwaren, Schinken, Vollfettkäse, Doppelrahmkäse, Rahmspeisen)⇒ Mit Mass geniessen
- Wenn möglich tierische Produkte aus ökologischer, artgerechter Tierhaltung kaufen.
- Sauermilchprodukte (zB. Joghurt) sind im Allgemeinen gut verträglich. Sie fördern die nützliche Darmflora.
- Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln enthalten ebenfalls Proteine. Kombiniert mit Milchprodukten und Eiern erhalten auch Vegetarier genügend hochwertige Proteine.