

# Eiweiß (= Protein) nach Adipositas-OP

Eiweiß ist lebenswichtig als Baustein für Muskeln, Blut, Hormone, Immunsystem und für den Stoffwechsel	Tägliche Menge: zunächst mindestens 60 g, später bis maximal 120 g
--	--

## Möglichkeit 1: Eiweiß in Lebensmitteln

Empfehlenswerte Lebensmittel (bis 200 kcal / 100g)	Eiweiß in 100 g
Fisch	18 – 22 g
Tofu	16 – 18 g
Ei	13 g
Krusten- und Weichtiere	9 – 21 g
Quark, Frischkäse, Hüttenkäse	9 – 14 g
Hülsenfrüchte, eingeweicht	8 – 9 g
Magere Fleischwaren	20 - 29 g
Mageres Fleisch	20 – 22 g

Weitere Lebensmittel (ab 200 kcal / 100g)	Eiweiß in 100 g
Käse	17 – 30 g
Räucherfisch	17 – 21 g
Wurstwaren, Fleischzubereitungen	12 – 25 g

Lebensmittel	Energie in 100 g	Eiweiß in 100 g
Kürbiskerne	565 kcal	35 g
Erdnüsse	576 kcal	30 g
Pinienkerne	575 kcal	24 g
Leinsamen, geschrotet	367 kcal	24 g
Sonnenblumenkerne	580 kcal	22 g
Mandeln	583 kcal	19 g
Sesamsamen	565 kcal	18 g
Walnüsse	714 kcal	14 g

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

Zur Bewertung der **Eiweißqualität** gibt es zahlreiche Ansätze, von denen die **Biologische Wertigkeit** der bekannteste ist. Die Biologische Wertigkeit bezieht sich auf die Menge Körpereiwweiß, die sich aus 100 g Nahrungseiwweiß aufbauen lässt. Dafür wurde Volleiprotein als Vergleichsprotein mit einer Biologischen Wertigkeit von 100 festgelegt. Alle anderen Eiweiße werden damit verglichen. Es ist also möglich, dass bei geschickter Kombination verschiedener Eiweißquellen eine Biologische Wertigkeit über 100 erreicht werden kann.

Lebensmittel	Biologische Wertigkeit	Eiweiß in 100 g
Ei (mit Eiweiß und Eigelb)	100	13 g
Molkenprotein/Wheyprotein	100	80 g
Kuhmilch	85	3,5 g
Rindfleisch	87	21 g
Kartoffeln	96	2 g
Weizen	59	11 g
Gelatine (ein Eiweißbaustein fehlt)	0	84 g

Mengenverhältnis (% Eiweiß)	Biologische Wertigkeit
36 % Ei (mit Eigelb und Eiweiß)	64 % Kartoffel
75 % Milch	25 % Weizenmehl
84 % Rindfleisch	16 % Gelatine

Quellen: Biesalzki, H.K. et al (Hrsg) : Ernährungsmedizin, nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer, 4. Aufl. 2010, S. 125; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

## Möglichkeit 2: Eiweiß in Eiweiß-/Proteinpulver

Eiweiß-/Proteinpulver sichert die Eiweißversorgung so lange ab, bis mit natürlichen Lebensmitteln 60 – 120 g pro Tag erreicht werden. Eiweißpulver kann als Eiweiß-Shake oder eingerührt in andere Speisen verzehrt werden. Zum Beispiel in Joghurt, Quark, Buttermilch und Kefir oder als neutrales Eiweißpulver in Gemüsepürees und Suppen.

<p>Beim Einkauf zu beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>In 100 g Eiweißpulver sollten mind. 80 g Eiweiß enthalten sein.</b></li> <li>• <b>Molkenprotein (= Whey-Protein)</b> wird schneller aufgenommen, hat eine höhere biologische Wertigkeit und eine bessere Verträglichkeit als Casein (der Milcheiweißanteil im Käse).</li> </ul>	<p>Definitionen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Isolate</b> werden stärker konzentriert.</li> <li>2) Sogenannte <b>Hydrolysate</b> haben eine sehr gute und schnelle Verwertbarkeit im Körper.</li> <li>3) Der Begriff <b>Mehrkomponenten-Protein</b> steht für ein Gemisch aus verschiedenen Eiweißquellen, was die biologische Wertigkeit steigert.</li> </ol>
--	---

### Beispielhafte Eiweißpulver (kein Anspruch auf Vollständigkeit)

Quellen: Nährwertangaben und Zutatenlisten der Hersteller

Produkt	Eiweiß g/100 g	Laktose g/100g	Eiweißbestandteile
---------	-------------------	-------------------	--------------------

#### Neutrale Eiweißpulver ohne bzw. mit geringfügiger Anreicherung

Adozan Eiweiß 100 (SanaCare)	98	0	Kalbsprotein, Molke
Allin Pure Proteinpulver	100	< 0,5	Kollageneiweiß
Das gesunde Plus, Sportness Eiweiß 90 * (dm)	87	0	Milchprotein, Sojaproteinisolat
Diaprotein (Dr. Steudle) (PZN 00663841) Geeignet bei chronischer Niereninsuffizienz	90	2,5	Molkenprotein
Fresubin Protein Powder (Kabi) (PZN 09080265)	87	< 0,1	Molkenprotein
Molly Champ Eiweißbombe	98	k. A.	Molkenproteinisolat
Pure Whey Eiweiß * (FitForMe, Bariatric Advantage)	93 - 100	< 2,5	Molkenproteinisolat
Resource Instant Protein (Nestle) (PZN 10058986)	90	< 0,5	Milchprotein
Whey-Protein * (z.B. Body Attack, Layenberger, Myprotein)	80 - 82	0,2 - 5	Molkenprotein

#### Eiweißpulver mit Vitamin- oder Mineralstoff-Anreicherung

AdPro78 (MetaX) (PZN 10280064)	78	7	Molkenprotein
Formoline Eiweiß Diät (Certmedica International GmbH) (PZN 05566143)	84	0,6	Sojaweiweißisolat, Molkenproteinisolat
Iso Whey (Body Attack)	88	0,8	Molkenproteinisolat
Layenberger 3K Protein-Shake *	81	2,3	Milch-, Molken-, Sojaprotein
Powerplay High Protein 90 * (Isostar)	82	< 2,3	Milchprotein, Weizenprotein, Sojaproteinisolat
Professional Eiweiß * (Power System)	80	< 5,1	Molken- und Milcheiweiß, Kollagenhydrolysat

#### Pflanzliche Eiweiße

Erbsenprotein (z.B. VEGJi *)	85	0	Erbsenproteinisolat
Hanfprotein (z.B. Piowald)	50	0	Hanfprotein
Lupinenprotein (z.B. Effektive Nature *)	41	0	Süßlupinenmehl
Reisprotein (z.B. PurYa ! v. Organic friends & sports)	80	0	Reisprotein
Sojaprotein (z.B. Soy 80+ Protein* von Weider)	84	0	Sojaproteinisolat
vegane Mischproteine siehe: <a href="http://www.veganactive.de">www.veganactive.de</a>		0	Mehrkomponentenprotein

#### Hinweise bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

Bei einem Restgehalt von weniger als 0,1 g Laktose pro 100 g gilt ein verzehrfertiges Produkt als **laktosefrei**. Bei einem Restgehalt von weniger als 1 g Laktose pro 100g gilt ein verzehrfertiges Produkt als **laktosearm**.

**Sojaprotein** kann bei vorhandener **Birkenpollenallergie** Kreuzreaktionen auslösen.

\* in verschiedenen Geschmackszubereitungen erhältlich