

# Gicht Lotse

... zieh der Gicht den Stachel!



Wie decke ich meinen Proteinbedarf, wenn ich kein Fleisch essen kann oder soll?

## Das Wichtigste in Kürze:

- Proteine bzw. Eiweiße sind unverzichtbar für den Körper.
- Sie unterliegen einem täglichen Auf- und Abbau, deshalb ist eine tägliche adäquate Zufuhr notwendig.
- Der Proteinbedarf variiert je nach Ziel und Aktivitätslevel.



## Wie decke ich meinen Proteinbedarf, wenn ich kein Fleisch essen kann oder soll?

Die Aufnahme von Fleisch und Fisch kann zu einer Erhöhung des Harnsäurespiegels führen. Dieser wiederum bedingt das Aufkommen von Gichtanfällen, deshalb ist es wichtig, Risikofaktoren als Gichtiger zu meiden.

Im Artikel [„Nahrungsmittel, die Sie bei Gicht vermeiden sollten“](#) wurde dieser Zusammenhang thematisiert. Fleisch und Fisch zählen allgemein zu den Hauptproteinquellen in der Ernährung. Bei einer entsprechenden Ernährungsumstellung, also einem vermehrten Verzicht auf Fleisch oder Fisch, kann eine *Proteinlücke* entstehen.

### Wofür sind Proteine eigentlich gut und wieso sind sie so wichtig?

Proteine sind ein, für den Körper essentieller Nährstoff, d.h. der Körper kann sie nicht selbst herstellen und ist deshalb auf die Zufuhr von außen angewiesen. Um es genau zu sagen, sind es bestimmte Aminosäuren aus denen sie bestehen, die unverzichtbar sind.

Die Funktion der Proteine lässt sich in einige große Gruppen unterscheiden:

- *Strukturproteine* dienen der mechanischen Stabilität und dem Aufbau von Organen, Geweben bzw. eigentlich alle Zellen im Körper.
- *Speicherproteine* erleichtern die Speicherung von Nahrungsmittelquellen und Reservestoffen.
- *Transportproteine* führen den Transport von schlecht wasserlösliche Substanzen oder Gasen im Blut (z.B. *Sauerstoff*) durch.
- Hormonelle- und Rezeptorproteine dienen der Signalübermittlung innerhalb des Organismus.
- *Kontraktile Proteine* werden für die allgemeine Bewegung und Muskeln benötigt.
- *Abwehrproteine* dienen dem Immunsystem, also der Abwehr und als Schutzmechanismus des Körpers.
- *Enzyme* bestehen aus Proteinen, die den Stoffwechsel im Körper regeln. Die körpereigenen Proteine unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau, aus diesem Grund und der begrenzten Speicherfähigkeit, ist es wichtig den täglichen Bedarf an Protein zu decken.



## Wie hoch ist mein Proteinbedarf pro Tag?

Der Proteinbedarf variiert je nach Proteinverlust. Der Verlust ist dabei abhängig vom individuellen Aktivitätslevel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für einen gesunden Erwachsenen etwa 0.8g pro Kilogramm des Körpergewichts.

### Beispielrechnung:

70 kg Körpergewicht X 0,8g/kg KG = 54g/Tag.

Bei sportlicher Aktivität, sei es Ausdauer- und/oder Kraftsport, benötigt der Körper mehr Proteine. Wissenschaftliche Studien empfehlen eine Proteinaufnahme von bis zu 2 g/kg.

Einfach gesagt:

Je größer das Aktivitätslevel ist, desto eher lässt sich auch eine höhere Aufnahme von Proteinen rechtfertigen. Mengen über 2g/kg sind nicht notwendig um die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Dennoch ist es in der Praxis nicht unüblich auch Mengen über 2g/kg aufzunehmen.

### Eine Zufuhr in diesem Bereich kann aus folgenden Gründen sinnvoll sein:

- Schutz der Muskulatur in einer Diät mit einem hohen Kaloriendefizit,
- verbesserte Sättigung und
- zusätzlicher Energieverbrauch, denn der Körper benötigt mehr Energie, um Proteine zu verdauen, als bei Kohlenhydraten oder Fetten.

Diese Mengen eignen sich besonders bei Personen, deren Ziel es ist, Gewicht zu verlieren.

Für Sportler, sei es Kraft- oder Ausdauersport sind Mengen zwischen 1,8g und 2g/kg empfehlenswert, um Muskelaufbauprozesse zu ermöglichen oder Muskelabbau zu minimieren. Voraussetzung: Die Person befindet sich in keinem Kaloriendefizit. Das entspricht, ausgehend von einer 70kg schweren Person, etwa 126g bis 140g Eiweiß.



## In Kürze:

### Wie hoch ist dein Proteinbedarf?

Orientiere dich bei der Eiweißzufuhr an deinem Ziel

(Werte in Gramm je Kilogramm Körpergewicht)

- **0,8 g** – Empfehlung der DGE.
- **1,8 – 2 g** – um Muskeln aufzubauen oder im Falle einer Diät, um den Muskelverlust zu minimieren.
- **>2g** – um von der muskelschützenden Wirkung, einer besseren Sättigung und einem etwas höheren Energieverbrauch zu profitieren.

Um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen, ist es ratsam verschiedene Lebensmittel zu kombinieren. Geeignete Proteinquellen sind in diesem Fall fettarme Milchprodukte, Getreideprodukte sowie Hülsenfrüchte und Nüsse.

Kategorie	g/100g	g/Portion*	Proteinwertigkeit
<b>Fleisch</b>			
Steak	25 - 30	Steak à 200g 50 - 60 g	83
Putenschnitzel	24	Schnitzel à 200g 48 g	70
Schweineschnitzel	27	Schnitzel à 200g 54 g	76
<b>Fisch</b>			
Lachs	22	Lachsfilet à 200g 44 g	75
Kabeljau	20	Schnitzel à 200g 40 g	70
<b>Milchprodukte</b>			
Molkeproteinisolat	85-95	25,5-28,5g je 30g Pulver	104-110
Molkeprotein-konzentrat	75-78	22,5-23,4g je 30g Pulver	104-110
Harzer Käse	29	14,5g je 2 Rollen	84
Gouda/Edamer (fettarm)	22-27	8,8-10,7g je Scheibe	84



### Weitere Milchprodukte

Mozzarella	22	27,7g je 125g Packung	84
Feta Käse light	20	20g/ je halbe Packung	84
Magerquark	14		84
Skyr	11		84
Hüttenkäse	11		84
Joghurt	5,5		84
Milch	3		84

### Eier

Vollei	<b>13</b>		<b>100</b>
Eiklar	<b>11</b>		<b>88</b>

### Hülsenfrüchte

Rote Linsen (roh)	25		33
Linzen (roh)	24		33
Kidneybohnen	21		73
Kichererbsen	20		70

### Getreideprodukte

Weizenmehl/ Nudeln	12-14		58
Hafer/-flocken	12		60
Hirse/-flocken	10		65
Reis	9		81
Mais	8,5		72

### Nüsse

Kürbiskerne	32		ca. 50
Erdnussmus	29		
Mandelmus	23		
Erdnüsse	22		
Cashewnüsse	20		
Mandeln	18		
Haselnüsse	12		
Walnüsse	10,3		



## Du weißt nicht, wie viele Proteine du täglich zu dir nimmst?

In diesem Fall kann es sinnvoll sein, die Menge für einige Tage zu dokumentieren. In Zeiten der Digitalisierung ist es auch nur wenig zeitaufwendig. Ich empfehle, eine App zu nutzen, wie bspw. [MyFitnesspal](#). Dort ist eine umfassende Datenbank, mit deren Hilfe ganz einfach Lebensmittel per Strichcode eingescannt werden können. Schließlich muss nur noch die aufgenommene Menge angegeben werden, um Klarheit über die Proteinzufuhr zu erhalten. Die App ist außerdem auch bei Diäten ein sehr hilfreiches Werkzeug. Neben den Lebensmitteln und damit den aufgenommenen Kalorien, können auch Aktivitäten eingetragen werden. Ebenso wird automatisch angezeigt, ob das gewünschte Kalorienziel erreicht wurde.

Dieser Aufwand ist dir zu groß, du möchtest aber dennoch mehr Proteine zu dir nehmen?

In diesem Fall empfehle ich die Anschaffung eines Eiweißpulvers, genauer gesagt ein *Whey Isolate*. Diese Proteinpulver unterscheiden sich vom gewöhnlichen *Whey* durch ein spezielles Verfahren. So bleibt ein spezielles Peptid (*ein Eiweißbestandteil*) enthalten, das sich positiv auf die Vitalität von Gichtigern auswirken kann.

Zudem schützt das Isolat Muskeln vor dem Abbau im Fall einer Diät - Sie schlagen also zwei Fliegen mit einer Klappe.