



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

Ernährungswochentipp - Proteine

Wussten Sie, dass...

...Proteine, auch Eiweiße genannt, mit der Nahrung aufgenommen und bei der Verdauung in ihre Bestandteile (sog. Aminosäuren) zerlegt werden?

...Proteine den Zellen helfen, im Körper unterschiedlichste Funktionen zu erfüllen?
z.B.: Bildung von Enzymen, Hormonen, Muskel- und Stützgeweben oder als Reservesubstanzen für die Energieversorgung.

Wie hoch ist der Eiweißbedarf?

Die Empfehlung für Erwachsene liegt bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

Laut Österreichischem Ernährungsbericht 2017, schaffen es die ÖsterreicherInnen ihren Eiweißbedarf zu decken.

➤ Versuchen Sie immer wieder pflanzliche Eiweißlieferanten wie Bohnen, Linsen und andere Hülsenfrüchte in Ihren Speiseplan einzubauen. Dann profitieren Sie zusätzlich vom Ballaststoff-Plus.



Hilfe bei der Lebensmittelauswahl

MILCH UND MILCHPRODUKTE:
Täglich 3 Portionen Milchprodukte



FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER:
Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch, max. 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst, max. 3 Eier; eine Portion Fleisch entspricht der Größe des eigenen Handtellers

