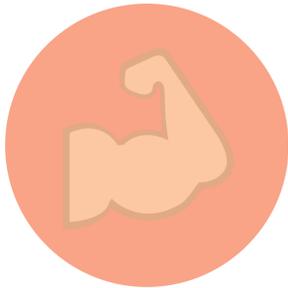


Wozu brauche ich Proteine?

Proteine sind wichtige **Bausteine für Muskel-, Knochen- und Bindegewebe** und haben Funktionen für den Energiestoffwechsel, das Immunsystem und den Hormonhaushalt.

Als Sportler*in ist eine ausreichende Zufuhr außerdem wichtig für ...



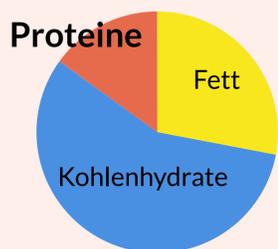
Erhaltung & Aufbau der **Muskulatur**



Unterstützung der **Regeneration & Trainingsanpassung**

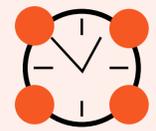
Tägliche Zufuhrempfehlung

Sportler*innen sollten ihre Proteinzufuhr je nach **Trainingsziel, Trainingsintensität und Trainingsumfang** flexibel anpassen. Die empfohlene tägliche Zufuhrmenge liegt in Abhängigkeit vom Trainingszustand und Trainingsziel bei



1,2 - 2 g/kg Körpergewicht.
(~10-15% der täglich zugeführten Energie)

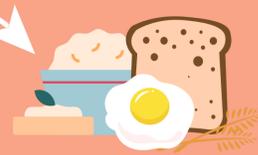
Am besten verteilst Du die Proteinzufuhr gleichmäßig über den Tag, sodass Du alle 3-5 Std. ca. 0,3 g/kg Körpergewicht (~15-25 g Protein) verzehrst.



So deckst Du Deinen Proteinbedarf

Füge Deinen Mahlzeiten eine **proteinreiche Komponente** hinzu.

Müsli mit **fettarmer Milch**
/ **Sojajoghurt, -drink**



Mehrkornbrot mit **Hüttenkäse**
/ **Hummus**
/ **Rührei**

Reis mit **Brokkoli & Tofu**
/ **Hähnchenbrust**
/ **Lachsfilet**



Weitere **PROTEINREICHE SNACKS** können Dir ggf. helfen Dein Proteinziel zu erreichen:

Magerquark mit Beeren
Buttermilch-Shake
Proteinriegel



Denke daran, dass Kohlenhydratquellen wie Getreide(-produkte) und Hülsenfrüchte teilweise auch Proteine enthalten und zu Deiner Proteinversorgung beitragen.

Tierische Lebensmittel wie Milch/-produkte, Fleisch, Ei und Fisch sollten grundsätzlich **ergänzend** zu hauptsächlich pflanzlichen Lebensmitteln verzehrt werden.

Beachte:

Hierbei handelt es sich **nicht** um einen kompletten Tageskostplan, sondern lediglich um eine Darstellung von Proteinquellen. Die Deckung des Bedarfs an anderen Nährstoffen (Kohlenhydrate, Fett & Mikronährstoffe) sollte über die Zufuhr weiterer Lebensmittel erreicht werden.

Auf momentum@on findest Du Infografiken zu weiterführenden Themen wie:

- "Kohlenhydrate - Zufuhrempfehlung"
- "Fett - Zufuhrempfehlung"
- "Sportriegel - Tipps & Empfehlungen zum Einsatz"

Referenzen

[1] König D, Carlsohn A, Braun H, Großhauser M, Lampen A, Mosler S, Nieß A, Schäbenthal K, Schek A, Stehle P, Virmani K, Ziegenhagen R, Hesecker H. Position of the working group sports nutrition of the German Nutrition Society (DGE): protein intake in sports. Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: 192-198.
[2] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung. DGE 2004.

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung