



FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Ketonen Ernährung für deine Gesundheit „Teil 2“

Teil 1 Fette

Teil 2 Proteine

Teil 3 Kohlenhydrate

Proteine

Gesunde Proteine für die ketogene Ernährung

Der menschliche Körper kann ohne Eiweiße und Aminosäuren nicht existieren, sie sind essenziell!

Wichtig für: Muskelaufbau, Hormonhaushalt, Enzymbildung, Immunsystem desweitern für Herz und Gehirn!

Wissenschaftlich: Protein = „das erste oder das Wichtigste“. Proteine sind langkettige Aminosäuren.


8 essentielle Aminosäuren:


Isoleucin – für zentrales Nervensystem, Muskelaufbau

Leucin – für den Muskelaufbau, wirkt als Energiespender und hält den Blutzuckerspiegel konstant

Lysin – fördert die Zellteilung, sowie das Knochenwachstum, mit anderen Aminos – Bildung von Kollagen, verantwortlich für das Bindegewebe

Methionin – wird benötigt für die Produktion von der essentiellen Aminosäure Cystein, wichtig für verschiedene Stoffwechselabläufe

+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 





FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Phenylalanin – wird benötigt für die Produktion von Tyrosin, Tyrosin für Hormonbildung, z.B. Schilddrüsenhormone und Adrenalin

Threonin – wird umgewandelt in Glycin, beruhigt die Nerven, desweiteren für Knochenaufbau, Bildung von Antikörpern

Tryptophan – stimmungsaufhellend, beruhigend, wird zu Serotonin umgewandelt unser Glückshormon, für ruhigen Schlaf, da Serotonin wiederum in Melatonin umgewandelt wird, welches unseren Schlafrhythmus beeinflusst

Valin – reguliert den Blutzuckerspiegel, liefert verschiedene Botenstoffe für das Gehirn und stärkt das Immunsystem

Unsere Empfehlung: Diese zusätzlich zuzuführen (FitLine Proshape Amino – Höchste Aufnahme, beste Qualität durch GMP, keine Belastung der Niere)

Proteine bilden fast alle Enzyme sowie einige Hormone in unserem Körper

Nur durch Proteine können wir Eisen im Körper aufnehmen (egal ob pflanzlich oder tierisch)

Antikörper bestehen zu einem sehr großen Teil aus Proteinen

Wichtig für Haut, Haare, Nägel


Ohne Eiweiß keine Reparatur in unserem Körper!


Wichtig als Transportprotein für Fette und für Sauerstoff (Hämoglobin)

Muskulatur besteht aus 20% Protein

Empfehlung bei einem gesunden Erwachsenen: 0,8 Gramm pro KG-Körpergewicht.

Menschen die trainieren für einen gezielten Muskelaufbau: 1,2 – 1,8 Gramm pro KG-Körpergewicht.

+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 



FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Schwangere: 1,2 Gramm pro KG-Körpergewicht

Ältere und kranke Menschen: 1.2 – 1.5 Gramm pro KG-Körpergewicht

Bei Übergewichtigen: hier sollte das Normalgewicht für die Berechnung verwendet werden. Z.B. Frau, 165 cm groß, Gewicht zwischen 55 – 60 KG. = 44 – 53 Gramm Eiweiß pro Tag.

Wichtig:

100 Gramm z.B. Hähnchen Fleisch = 27 Gramm Eiweiß

100 Gramm z.B. Rind Fleisch = 26 Gramm Eiweiß

100 Gramm z.B. Fisch = 22 Gramm Eiweiß

100 Gramm z.B. Hülsenfrüchte = 26 Gramm Eiweiß

100 Gramm z.B. Ei = 13 Gramm Eiweiß

100 Gramm z.B. Karotten = 0.9 Gramm Eiweiß

100 Gramm z.B. Bohnen = im Schnitt 21 Gramm Eiweiß

100 Gramm z.B. Hafer = 13,5 Gramm Eiweiß

100 Gramm z.B. Amaranth = 15,8 Gramm Eiweiß

Du siehst, nicht die Gesamtmenge deines Verzehr ist Eiweiß!

Nun kommt noch die biologische Wertigkeit ins Spiel, diese entscheidet, wie gut dein Körper das Eiweiß in körpereigenes Protein umwandeln kann!

Vollei 100

Thunfisch 92

Edamer Käse 88


Rindfleisch 84


Soja 84

Kuhmilch 82

Geflügel 80

Linsen 60

+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 





FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Hafer 60

Bei einer Kombination von z.B. Hafer und Quark kannst du die biologische Wertigkeit steigern.

Das beste Baumaterial für die Muskeln kommt aus Lebensmitteln, deren Struktur dem Körperprotein sehr ähnlich ist. Grundsätzlich gilt, dass tierische Eiweißquellen hochwertiger sind als pflanzliche, da sie mehr lebensnotwendige Aminosäuren enthalten. Die höchste Eiweißqualität eines einzelnen Lebensmittels besitzt das Hühnerei – noch vor Fleisch und Fisch. Die Eiweißqualität des pflanzlichen Sojaweißes liegt im Bereich von Milch und Käse.

Das [Institut für Sporternährung](#) weist zudem darauf hin, dass „die Kombination aus pflanzlichen und tierischen Eiweißquellen die Eiweißqualität für den Körper deutlich erhöht“.

Dabei sollte die Aufnahme von pflanzlichen Lebensmitteln die Hälfte der gesamten Eiweißzufuhr am Tag abdecken.

Redaktion FEBL / 4 Seiten / 580 Wörter / Copyright FEBL /BRO

Jetzt auch auf FB: www.facebook.com/groups/www.forschungsvereinfabl.at

und Instagram: @febl_institut

Telegram: <https://t.me/+1QCiARZQbx0yZDUy>



[Danke für deine Unterstützung per PayPal!](#)

+49 171 431 60 50

febl-info@gmx.at

www.forschungsverein-febl.at

