

Woche 4:

Übersäuerung und pflanzliche Eiweißquellen

Die meisten Menschen nehmen viel zu viel (tierisches) Eiweiß auf, viel mehr als der Körper optimal verarbeiten kann. Die durchschnittliche Menge beträgt 130g/Tag. Ein gesunder Körper ist an sich leicht basisch. Diese Überlastung durch die hohe Eiweißzufuhr (und andere ungünstige Stoffe) führt u.a. zu einer Übersäuerung im Körper. Denn Organe wie Leber und Nieren sind mit hohen Eiweißmengen überfordert. Im Blut wird hierbei das toxische Ammoniak gebildet. Dies führt zu vielen gesundheitlichen Problemen. Beispiele sind Übergewicht, Ermüdung, Allergien, Blutzuckerprobleme, Depressionen, Hautprobleme und viele chronische degenerative entzündliche Erkrankungen und Autoimmunkrankheiten.

Reduktion von Eiweiß?

Eine Reduktion des Eiweißverzehrs hilft den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Natürlich in Ergänzung zum Verzicht auf andere säurebildende Stoffe. Der Hauptteil der Nahrung sollte aus Basenbildner bestehen, ca. 70-80%. Gemüse, zuckerarmes Obst, sowie gekeimte Nüsse, gekeimte Saaten und gekeimtes Getreide sind basenbildend. Während das normale Getreide wie Roggen, Weizen, Gerste, Hafer säurebildend ist. Auch hier gilt Vollkorn ist noch etwas besser als Weißmehlprodukte. Am besten sind hier ganz klar die Pseudogetreide, wie Quinoa.

Qualität vor Quantität

Zwar sollten Eiweiße – auch Proteine genannt – deutlich reduziert werden, allerdings sind sie für den Körper lebensnotwendig: Als wichtiger Baustein z.B. für die Muskeln, Bindegewebe, und die Haut. Und sie sind außerdem an vielen Körperfunktionen beteiligt u.a. auch am Immunsystem. Wobei es hier weniger auf die Quantität- also die Menge- sondern vielmehr auf die Qualität des Proteins ankommt. Dazu ist es wichtig, dass das Protein neben der guten Verträglichkeit auch möglichst viele essentielle (lebensnotwendige) Proteinbausteine, die sog. Aminosäuren enthält. Wenn diese vorhanden sind, dann kann der Körper daraus die benötigten körpereigenen Proteine selber herstellen. Dazu ist es notwendig, dass 8 essentielle Aminosäuren über die Nahrung aufgenommen werden.

Essentielle Aminosäuren: Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin

Tierisches oder pflanzliches Protein?

Von vielen Menschen wird mit Eiweiß der möglichst hohe Verzehr von tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten in Verbindung gebracht. Das ist doppelt problematisch. Zum einen durch die Eiweißbelastung an sich, zum anderen wird **Eiweiß nur von einem vollkommen intakten Darm problemlos verwertet**. Dieser ist bei meisten Menschen jedoch kaum noch vorhanden, bei Menschen mit Autoimmunerkrankung meistens nicht.

Sowohl Veganern als auch Vegetariern wird oft zuerst die Frage gestellt, woher sie ihr Eiweiß beziehen. Oft ist noch nicht so bekannt, dass **alle pflanzliche Lebensmittel auch Proteine enthalten**: Obst und Sprossen sind eher proteinarm. Zu den besten pflanzlichen Proteinquellen zählen Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Saaten sowie Gemüse.

Pflanzliches Eiweiß ist leichter zu verdauen als tierischen Eiweiß, Eiweiß im Fisch besser verdaulich als Eiweiß im Fleisch.

Die besten pflanzlichen Eiweißquellen

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind sehr hochwertige Eiweißquellen. Besonders reich und am bekanntesten sind Linsen und Kichererbsen, sowie Kidneybohnen.

Besonders hochwertig ist das Eiweiß der **Süßlupine**, auch als Lupinenmehl bezeichnet. Die Lupine gehört zu den Schmetterlingsblütlern und ist eng verwandt mit der Erbse und Kichererbse. Aus den Lupinensamen sind reich an Eiweiß. Das Besondere ist, dass es ein basisches Eiweiß ist, da es im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten fast frei von säurebildenden Purinen ist. Obendrein ist die Lupine im Vergleich zu Soja eine regionale heimische Pflanze, die z.B. auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz angebaut wird.

Grundsätzlich ist auch **Soja** eine gute Proteinquelle, wird allerdings von vielen Menschen nicht gut vertragen. Verträglicher ist da manchmal der **Tempeh**, aus fermentierten Sojabohnen hergestellt. Dadurch wird er deutlich geschmackvoller und nährstoffreicher als Tofu. Mittlerweile gibt es Tempeh sogar aus Kichererbsen und Lupinen.

Eine wunderbare Proteinquelle, die auch von den meisten Menschen gut vertragen wird ist die **Linse**. Sie ist eine der ältesten Kulturpflanzen und wurde bereits seit über 8000 Jahren angebaut. Es gibt sie in vielen verschiedenen Variationen und Farben. Auch bei den Linsen gilt, dass die ungeschälten Linsen nährstoffreicher und geschmacksintensiver sind. Durch die richtige Vorbereitung – Einweichen- sind sie meist auch gut verdaulich. Linsen sind eine sehr hochwertige Eiweißquelle und enthalten 6 der essentiellen Aminosäuren. Durch Keimen werden sie noch nährstoffreicher und offenbar sind danach alle essentiellen Aminosäuren vorhanden.

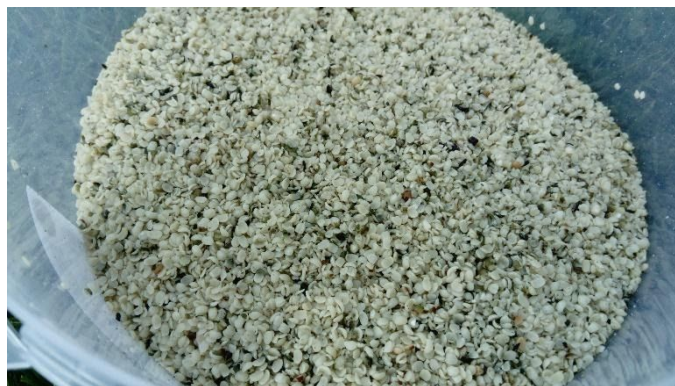
Die Hülsenfrucht mit dem lustigen Namen ist die **Kichererbse**. Der Namen kommt vom lateinischen Wort "cicer", was ursprünglich Erbse bedeutet. Diese runzlige Hülsenfrucht wurde ebenso wie die Linse schon vor etwa 8000 Jahren in Kleinasien kultiviert. Heutzutage ist die Kichererbse gemeinsam mit anderen Hülsenfrüchten in vielen Regionen der Erde ein Grundnahrungsmittel. Die Kichererbse liefert nicht nur hochwertiges Eiweiß sondern auch besonders viel Nährstoffe und Ballaststoffe und sind günstig für den Blutzuckerspiegel.

Die **Erbsen** haben zwar etwas weniger Protein als die anderen Hülsenfrüchte, sind mit 7g/100g allerdings immer noch eine sehr gute Quelle.

Auch **Bohnen** sind eine wunderbare Quelle für Eiweiß, Nährstoffe und Ballaststoffe. Diese gibt es in vielen unterschiedlichen Sorten nicht nur die bekannten Kidneybohnen, sondern auch als weiße Bohnen, schwarze Bohnen, Ackerbohnen/Dicke Bohnen, usw.

Saaten/Nüsse

Auch einige Saaten sind sehr hochwertige Eiweiß und Fettsäurequellen. Insbesondere der **Hanf**, der botanisch eigentlich zu den Nüssen zählt, da die Samen des Hanfes, die kleinen Hanfnüsschen, verwendet werden. Hanf zählt zu den sog. Superfoods: aufgrund seiner besonders hohen Dichte an Nährstoffen. Hiermit ist nicht der Hanf, der auch als Marihuana bekannt ist und eine berauschende Wirkung hat. Es geht um den Nutzhanf, der keine berauschenden Wirkstoffe hat und ein nussiges Aroma besitzt.



Schon bei vielen antiken Zivilisationen gehörte Hanf zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Als besonders hochwertig Proteinquelle enthält er alle 8 essentiellen Eiweißbausteine (Aminosäuren). Um damit körpereigenes Protein herzustellen. Das Hanfprotein ähnelt dem menschlichen Protein und kann deshalb auch besonders gut und schnell vom Körper aufgenommen werden.

Zusätzlich ist der Hanf für eine entzündungshemmende Ernährungsweise sehr wertvoll Denn er enthält als einzige Pflanze das optimale Omega-Fettsäuren-Verhältnis von 3,75:1 (Omega-6 zu Omega-3).

Tip: Verwende doch öfter mal 1 EL Hanf (ca. 10g) bei Deiner Ernährung (im Smoothie, Müsli, über dem Salat oder auch mal pur) da dieser 30% Eiweiß und 44% mehrfachungesättigte Fettsäuren – hauptsächlich Omega -3 Fettsäuren- enthält.

Die **Chiasamen** zählen zu einem der ältesten Lebensmittel der Menschheit und sind schon seit vielen tausenden von Jahren bekannt. Bei den Mayas bedeutet „Chia“ **übersetzt Kraft**. Es war die Nahrung für die Läufer, z.B. die Nachrichtenläufer, damit sie den ganzen Tag laufen konnten.

Chia gilt zu Recht als Superfood. Es gibt weiße und schwarze Samen, die sich in ihrem Nährstoffgehalt nicht unterscheiden. Diese Pflanze hat viele positive Wirkungen und trägt durch ihre wertvollen Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien, Fettsäuren, Eiweiß) zu Ausdauer, Kraft und (langanhaltender) Energie bei und zeigen sich positiv auf Verdauung, Sodbrennen und Blutzuckerspiegel. Schon mit 2 EL Chia nimmst Du 4g Eiweiß, 5g wertvolle Fettsäuren, 7g Ballaststoffe und 200 mg Calcium auf. Im Gegensatz zu Leinsamen, der schneller ranzig wird, ist Chia auch zu Hause sehr lange haltbar.

Tip: Es lohnt sich also öfter mal einen Chiapudding zu genießen für langanhaltende Energie und Sättigung.



Ein weiteres Superfood ist der **Leinsamen**, das ist der Samen von Saat-Lein, der auch als Flachs bekannt ist. Hiervon gibt es Sorten mit braunen und gelben Samen. Ähnlich wie Chia ist auch Leinsamen reich an Omega-3 Fettsäuren und Ballaststoffen, deshalb seine bekannt verdauungsfördernde Wirkung.

Sesam wird schon seit mehr als 5000 Jahren angebaut und verwendet. Die Urform ist der schwarze Sesam, der noch nährstoffreicher ist. Bekannt ist Sesam in Form von Tahin-Sesammus- oder auch dem ursprünglich japanische Würzmittel **Gomasio** – Sesamsalz. Gomasio ist gerösteter und gemahlener Sesam mit wenig Salz und eignet sich super zum Verfeinern von Speisen wie Dips und Salaten.



Sesamsamen sind sehr nährstoffreich: sie sind eine hochwertige Eiweißquelle, da sie alle essentiellen Aminosäuren enthalten. Besonders auffällig ist der enorm **hohe Calciumgehalt** von Sesam: 6,5 x mehr als in Kuhmilch. So sind in 1 EL Sesam ca. 80 mg Calcium sowie viel Magnesium enthalten.

Die grünen **Kürbiskerne**, sind die Samen des Ölkürbisses. Sie sind ein beliebter gesunder Snack oder verfeinern Speisen, Salate oder Müsli. Mit 24g/100g sind Kürbiskerne sehr Eiweißreich.

Auch **Sonnenblumenkerne** sind sehr eiweißreich. Sollten allerdings ebenso wie die Kürbiskerne nicht in zu großen Mengen aufgrund des hohen Omega-6 Fettsäuregehaltes verzehrt werden. Dieser hat u.a. eine entzündungsfördernde Wirkung.

Bei gleichem Eiweißgehalt günstiger bzgl. der Fettsäurezusammensetzung sind hier die **Pinienkerne**. Es sind die Samen des Pinienbaumes, der aus dem Mittelmeerraum stammt. Sie können ebenso wie Sonnenblumen -oder Kürbiskerne viele Gerichte verfeinern.

Auch Nüsse wie z.B. **Mandeln**, **Cashewnüsse**, Paranüsse und Haselnüsse sind eine gute Eiweißquelle.

Gemüse

Nicht zu unterschätzen ist der Eiweißgehalt von Gemüse. Dieser ist zwar nicht so hoch pro 100g, dafür wird von Gemüse deutlich mehr gegessen z.B. 300g/Portion im Vergleich zu anderen proteinreichen Nahrungsmitteln. In Gemüse wie z.B. **Spinat**, **Brokkoli** oder **Grünkohl** finden sich Eiweißgehalte von 3-5g/100g.

Auch **Avocado**, die zu den Früchten zählt, ist eine gute Eiweiß- und Fettsäuren Quelle.

Getreide/Pseudogetreide

Von den Getreiden sind besonders **Haferflocken** sehr eiweißreich. Zwar in geringerem Maße aber dennoch bzgl. Eiweiß interessant und glutenfrei ist **Hirse**.

Ebenfalls gute Quellen sind die **Pseudogetreide**. Dies sind getreideähnliche stärkehaltige Samen, die nicht zu den Getreiden gehören und glutenfrei sind. Beispiele hierfür sind **Quinoa**, **Buchweizen** und **Amaranth**. Insbesondere Amaranth liefert ein sehr hochwertiges Eiweiß und enthält alle essentiellen Aminosäuren.

Eine Übersicht über die einzelnen Gehalte an Eiweiß in ausgewählten Lebensmittel findet sich in der separaten Tabelle: „Gute pflanzliche Eiweißquellen“.