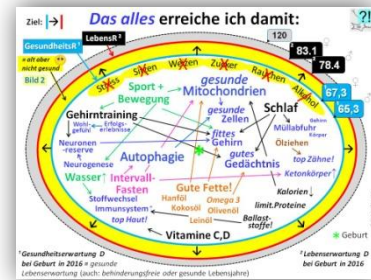


Limitierte Proteine

Proteine sättigen, können also dabei helfen, sein Gewicht zu halten.

Aber man darf die Menge an Protein nicht übertreiben!



Die maximale Menge Protein, die man aufnehmen darf, beträgt 2 g pro kg Körpergewicht. Ab dieser Grenze drohen Nierenschäden.

Die tägliche Empfehlung lautet 0,8 g pro kg Körpergewicht. Mit meinen 85 kg sollte ich also täglich 68 Gramm Proteine essen. Sollte ich Muskeln aufbauen wollen, müsste ich etwas mehr Proteine essen (und ich müsste das Training zur richtigen Tageszeit machen, siehe mein Text zu Intervallfasten).

Man soll viel trinken (das soll man sowieso, siehe mein Text zu „Wasser“), um die Nieren zu unterstützen, die das Abbauprodukt Harnstoff ausscheiden müssen.

Besser ist es, pflanzliche und tierische Proteine in Kombination zu essen statt überwiegend tierische Proteine.

Einen guten Artikel zum Thema Proteine habe ich in der Frankfurter Rundschau gefunden: <https://www.fr.de/ratgeber/gesundheit/wann-eiweiss-nicht-mehr-gesund-sondern-viel-11118604.html>

Und hier findet Ihr Tabellen mit Proteingehalten verschiedenster Lebensmittel: <https://www.nu3.de/blogs/nutrition/eiweishaltige-lebensmittel#gref>