

DR. MED. MARIA FOLK



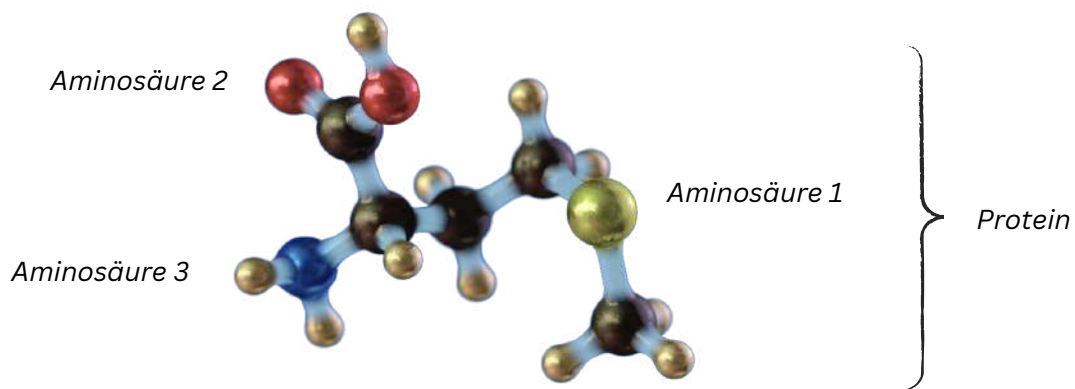
PROTEINGUIDE

Proteine **einfach** erklärt!

copyright Dr. med. Maria Folk

WAS SIND ÜBERHAUPT PROTEINE?

Proteine sind die Bausteine des Lebens. Sie bestehen aus kleinen Teilchen (= **Aminosäuren**) und sind **lebenswichtig** für Aufbau und Funktion unseres Körpers. Ohne Proteine stirbt unser Körper, daher ist es essentiell, dass du ihm **genug** von diesem Baustoff gibst!



AUFGABEN IM KÖRPER

- 1 Aufbau von **Muskeln, Haut, Haaren** und **Bindegewebe**
- 2 Produktion von **Enzymen** und **Hormonen**
- 3 Aufbau und Stärkung des **Immunsystems** (z.B. Antikörperproduktion)
- 4 Transporter für **Nährstoffe** und **Sauerstoff**
- 5 wichtig für den **Säure-Basen-Haushalt**: Proteine helfen dabei das Gleichgewicht im Körper zu bewahren, indem sie den pH-Wert stabilisieren



BLUTWERTE

Um den aktuellen **Proteingehalt** deines Körpers messen zu können, kannst du dir **Blut** abnehmen lassen.

1. **Gesamteiweiß** (im besten Fall über 75 g/l)
2. **Aminogramm** (einzelne Auflistung aller 20 Aminosäuren im Blut)



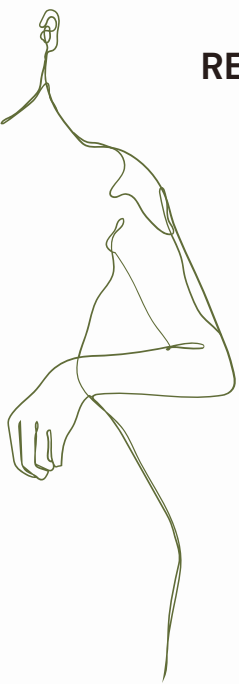
WIEVIEL PROTEIN PRO TAG?

Die meisten Experten (dazu zählt NICHT die DGE!) empfehlen **zwischen 1,2 – 2,0 g Protein / kg Körpergewicht**. Hier darf vom **REALGEWICHT** ausgegangen werden, da mehrgewichtige Menschen oft auch viel Muskelmaße haben.

Ich persönlich empfehle meinen Patienten **1,5 g / kgKG Protein**, individuell auch mehr (nach *ärztlicher* Rücksprache)

Beispiel:

Frau 80 kg: 100–160g Protein / Tag



PROTEINMANGEL

Proteinmangel hat viele Gesichter.

In Deutschland nehmen die Männer im Durchschnitt ca. 85 g und Frauen ca. 64 g Protein pro Tag zu sich
>> Dies ist meiner Erfahrung nach **(viel) zu wenig!!**

Schon ab 0,7 g/kgKG (dauerhafter) Proteinaufnahme können sich **Symptome eines Proteinmangels** zeigen:

1 Muskelschwäche & Kraftverlust

Unser Körper baut bei zu wenig Protein **Muskelmasse** ab, was zu körperlicher Schwäche, reduzierter Leistungsfähigkeit und schnellerer Erschöpfung / Müdigkeit führen kann

2 brüchige Haut, Haare & Nägel

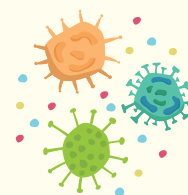
Protein ist wichtig für Kollagen & Keratin > ein Mangel kann zu dünnem Haar, brüchigen Nägeln & trockener Haut führen

3 häufige & chronische Infekte

Da unsere Antikörper aus Proteinen bestehen, kann ein Mangel das Immunsystem schwächen und zu häufigeren Erkältungen oder Infekten führen (häufiges Kranksein)

4 verlangsamte Wundheilung

zu wenig Protein beeinträchtigt die Regeneration & Heilung von Verletzungen / Wunden



PROTEINREICH ESSEN

Das A&O ist eine **eiweißreiche** (+ gesunde Fette) Ernährung.

Dennoch ist es trotz proteinreicher (tierischer) **hochqualitativer** Ernährung über Eier, Fleisch und Milchprodukte nicht immer möglich, auf einen ausreichenden Bedarf von 1,5 g Protein / kgKG zu kommen. Und es ist zudem auch oft sehr **teuer**.

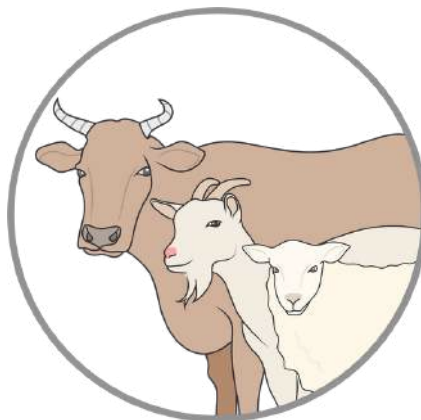


*Daher empfehle ich **immer** auch **hochwertige Proteinpulver** und proteinreiche Ergänzungen wie **EAAs** (essentielle Aminosäuren) und **Kollagenpulver** zu integrieren.*



Bitte achtet darauf, dass das Proteinpulver aus **Weidehaltung** stammt oder noch besser ein **A2-Pulver** ist. A2 ist ein Casein (Bestandteil der Milch), was besser verdaulich ist als Kuhmilch (das ist eine A1-Milch)

A2-Milch: Schaf, Ziege, Büffel etc.



PROTEIN IST NICHT GLEICH PROTEIN!

Der **DIAAS**-Wert



Schau dir dazu unbedingt meine **30-minütige Sprechstunde** zum Thema “**Protein-Power**” an, die du dir hier jederzeit anschauen kannst:



Link (hier klicken)



Empfehlungsliste

Proteine

Proteinpulver Ziege **Schoko**

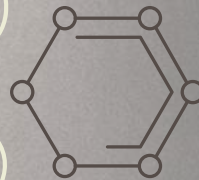
Proteinpulver Ziege **Vanille**

dauerhaft **5%** sparen
mit dem Code: **drfolk5**

essentielle Aminosäuren (EAA)

Kollagenpulver pur

Proteinpulver WHEY



Dr. med. Maria Folk

Alle Angaben ohne Gewähr