

Zusatzinformationen Proteine – **Aminosäuren**

Essenzielle Aminosäuren

Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin, Histidin

Bedingt essenzielle Aminosäuren*

Arginin, Cystein, Glutamin, Serin, Tyrosin

Nicht essenzielle Aminosäuren

Alanin, Asparagin, Asparaginsäure, Glutaminsäure, Glycin, Prolin

* Bedingt essenzielle Aminosäuren sind in bestimmten Situationen (z.B. Krankheit) essenziell.

Zusatzinformationen Proteine – **Biologische Wertigkeit**

- Die biologische Wertigkeit ist ein Mass zur Beurteilung der Proteinqualität. Diese ist abhängig vom Gehalt an essenziellen Aminosäuren.
- Je höher die Menge essenzieller Aminosäuren und optimaler das gesamte Aminosäure-Verhältnis in einem Proteingemisch ist, desto höher ist die biologische Wertigkeit.
- Hühnerei hat als Referenzwert eine biologische Wertigkeit von 100.

Zusatzinformationen Proteine – **Biologische Wertigkeit**

- Tierische Proteine haben häufig einen höheren Gehalt an essenziellen Aminosäuren als pflanzliche Proteine. Deshalb ist die biologische Wertigkeit von tierischen Proteinen i.d.R. höher als die von pflanzlichen.
- Durch Kombination verschiedener Lebensmittel kann die biologische Wertigkeit erhöht werden, und so auch über 100 steigen.
- Je höher die biologische Wertigkeit ist, umso kleinere Mengen Proteine müssen dem Körper zugeführt werden, um den Proteinbedarf zu decken.

Zusatzinformationen Proteine – **Biologische Wertigkeit**

Biologische Wertigkeit einzelner Proteinlieferanten

- Hühnerei: 100
- Soja: 84
- Kuhmilch: 85

Biologische Wertigkeit von Kombinationen

- Hühnerei + Weizen: 123
- Hühnerei + Milch: 119
- Hirse + Soja: 100
- Bohnen getrocknet + Mais: 99

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch