Vivantes

Eiweißreiche Ernährung

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist derzeit eine besonders eiweißreiche Ernährung notwendig. Dies kann verschiedene Gründe haben, welche Ihnen von Ihrem Arzt/Ärztin oder Ernährungsfachkraft erläutert wurden.
Für die optimale Verwertung der pflanzlichen Eiweiße wird eine Kombination mit tierischem Eiweiß empfohlen. Sie sollten pro Tag etwa 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich nehmen, an Tagen mit intensiver Physiotherapie auch gerne mehr (bis max. 2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht).
Hier einige praktische Tipps:

Empfehlenswerte:

→ eiweißreiche Lebensmittel sind:
- Milchprodukte, z. B. Käse (Hartkäse ist besonders eiweißreich), Skyr, Hüttenkäse/körniger Frischkäse, Quark, Buttermilch, Joghurt, etc.,
- alternativ Produkte aus Soja oder Lupine: Tofu, Tempeh, Sojadrink, Lupinenjoghurt
- Eiweißbrot (auf Verträglichkeit achten!), Haferbrot, Quarkbrötchen und – brot, Nudeln aus Linsen oder Erbsen
- Eier
- pflanzliche Eiweißquellen: Hülsenfrüchte (auf Verträglichkeit achten!), z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Erdnüsse), Nüsse und Kerne (z. B. Cashewkerne, Mandeln, Pistazien, Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne), Quinoa, Amaranth, Haferflocken, Buchweizen
- Fisch und Fleisch

→ besonders hochwertige Eiweißkombinationen sind:
- Ei + Kartoffel (z. B. Kartoffelsalat mit Ei, Salzkartoffeln mit Spiegelei)
- Bohnen + Mais/Getreide (z. B. Chili con Carne, Bohneneintopf mit Brot)
- Getreide und Mich (z. B. Nudeln mit Käse, Käsebrot)

→ Wir besitzen keinen Eiweißspeicher im Körper, deshalb ist es wichtig häufiger (5 – 6 Mahlzeiten täglich), kleinere Portionen Eiweiß zu verzehren

→ Jede Mahlzeit sollte eine eiweißhaltige Komponente enthalten

→ Idealerweise wird der Verzehr von Eiweiß mit einer vorangegangenen sportlichen Aktivität kombiniert, um die Eiweißaufnahme im Körper zu steigern

→ Darüber hinaus können Sie die Speisen mit hochwertigen Eiweißkonzentraten anreichern. Sprechen Sie dafür Ihre Ernährungsfachkraft an.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.10.2020	23.11.2022	23.11.2025	1/2

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • © Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

BEISPIELE FÜR EIWEISSREICHE MAHLZEITEN	
HERZHAFTE SPEISEN	**SÜSSE SPEISEN**
Bauernfrühstück, Kartoffelpuffer oder Reibekuchen (pikant mit Salatbeilage oder süß mit Apfelmus)	Müsli mit Naturjoghurt, Nüssen & Früchten, z. B. Himbeeren oder Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
herzhaft belegte Brote (evtl. Eiweißbrot) mit z. B. Käse, Humus (Kichererbsenpüree), Fetacreme, Putenaufschnitt, Eier-, Fleisch- oder Heringssalat	Süße Brote (evtl. Eiweißbot) mit Quark/Frischkäse und Konfitüre, Cashewmus
Kartoffeln mit Quark und Leinöl, dazu Salat mit Sonnenblumenkernen	Milchreis, Grießbrei oder Pudding mit Mandelsplittern und Früchten
Kartoffelauflauf oder Gemüsegratin mit Käse überbacken	Quarkspeise mit Erdbeeren
Kartoffeln mit Senfeiern und Möhrengemüse/ Eierragout	„Arme Ritter“ (mit verquirlter Milch und Eiern bestrichene und in Pfanne gebackene Brot- oder Brötchenscheiben)
Gemüsebrühe oder -eintopf mit Eierstich und grünen Erbsen	Käsekuchen, Quarkkuchen, Schmandkuchen mit Mandarinen, Russischer Zupfkuchen
Falaffel (Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen mit Gewürzen) mit Reis, Quinoa oder Couscous	Eierkuchen, Palatschinken oder Waffeln mit Vanillesoße und frischem Obst
gemischter Salat mit z. B. Thunfisch, Ei, Kochschinken, Feta, Parmesan oder Pinienkernen	körniger Frischkäse mit Apfel und Zimt, alternativ herzhaft mit Kräutern verfeinert
Putensteak mit Käse überbacken, Hähnchenschnitzel im Nussmantel	Melonensalat mit Mozarellakugeln
Snack: Käsewürfel, Cheshewkerne, Erdnüsse	Snack: Mangolassi, Proteinriegel

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.