

Neue Studie enthüllt: Tierische Lebensmittel haben bessere Proteinverdaulichkeit als pflanzliche

Entdecken Sie warum die Proteinverdaulichkeit in tierischen Lebensmitteln besser ist als in pflanzlichen, und wie dies Ihre Ernährung beeinflussen könnte.



Eine Kombination aus tierischen und pflanzlichen Proteinen kann dazu beitragen, alle essentiellen Nährstoffe zu erhalten und die Gesundheit zu fördern. © Unsplash / Elena Leya

Das Thema der Proteinverdaulichkeit hat in der Ernährungswissenschaft schon immer eine zentrale Rolle gespielt. Eine aktuelle Studie zeigt, dass die Proteinverdaulichkeit in **tierischen Lebensmitteln** im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln besser ist.

Mehr Protein in tierischen Lebensmitteln

Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte enthalten in der Regel eine höhere **Protein**qualität als pflanzliche Lebensmittel. Proteine aus tierischen Quellen enthalten alle **essentiellen Aminosäuren**, die der Körper benötigt. Dies macht tierische Proteine zu einer optimalen Quelle für den menschlichen Körper, um Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten.

Pflanzliche Proteine bieten nicht alle Aminosäuren

Im Gegensatz dazu enthalten pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte zwar auch Proteine, aber oft in geringerer Konzentration und mit einer unvollständigen Aminosäurezusammensetzung. Dies kann die Proteinverdaulichkeit und -verwertung im Körper beeinträchtigen.

Tierische Proteine sind leichter bioverfügbar

Darüber hinaus spielen auch die Verdaulichkeit und Bioverfügbarkeit der Proteine eine wichtige Rolle. Tierische Proteine werden in der Regel effizienter vom Körper aufgenommen als pflanzliche Proteine. Dies bedeutet, dass der Körper tierische Proteine besser nutzen kann, um seine Proteinbedürfnisse zu decken.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Sättigungswirkung von Proteinen. Tierische Proteine haben in der Regel eine höhere Sättigungskraft als pflanzliche Proteine. Dies kann dazu beitragen, übermäßiges Essen zu vermeiden und somit das Körpergewicht zu kontrollieren.

Kombination aus tierischen und pflanzlichen Proteinen ideal

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass eine ausgewogene Ernährung immer noch der Schlüssel zur optimalen Proteinversorgung ist. Eine Kombination aus tierischen und pflanzlichen Proteinen kann dazu beitragen, alle essentiellen Nährstoffe zu erhalten und die Gesundheit zu fördern.

Protein ist entscheidend für den Aufbau und die Reparatur von Gewebe im Körper, einschließlich **Muskeln**, Organen und Haut. Es spielt auch eine Rolle bei der Regulation des Stoffwechsels und der Unterstützung des Immunsystems.

Zusätzlich zur Proteinqualität und -verdaulichkeit ist es wichtig, auch auf andere Nährstoffe zu achten, die in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Tierische Lebensmittel liefern oft wichtige Nährstoffe wie Vitamin B12, Eisen und Omega-3-Fettsäuren, die in pflanzlichen Lebensmitteln möglicherweise nicht in gleicher Menge vorhanden sind.

Auf der anderen Seite enthalten **pflanzliche Lebensmittel** Ballaststoffe, Antioxidantien und Phytonährstoffe, die wichtige gesundheitliche Vorteile bieten und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und anderen chronischen Erkrankungen reduzieren können.

Insgesamt zeigt die Studie, dass sowohl tierische als auch pflanzliche Proteine wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung sind. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die beide Proteinquellen umfasst, kann dazu beitragen, alle Nährstoffbedürfnisse zu decken und die Gesundheit zu fördern.

Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](https://www.fleischundco.at)