

MARTINA AMON

111 High-Protein-Rezepte

Mit eiweißreichem Essen
gesund, schlank und satt



Pflanzliches
Eiweiß clever
erhöhen

humboldt

Die proteinreichsten tierischen und pflanzlichen Lebensmittel

Tierische Proteinlieferanten pro 100 g

Serranoschinken	30 g
Harzer Käse	30 g
Thunfisch	26 g
Putenbrust	23 g
Rind	21 g
Hüttenkäse	13 g
Magerquark	12,5 g
Hühnerei	12,5 g

Pflanzliche Proteinlieferanten pro 100 g

Hanfsamen	37 g
Sojabohnen	34 g
Erdnüsse	25 g
Mandeln	21 g
Kürbiskerne	24 g
Linsen	24 g
Getrocknete Kichererbsen	18 g
Quinoa	15 g
Haferflocken	13 g



Du benötigst
20–30 g Eiweiß
pro Mahlzeit

MARTINA AMON

111 High-Protein-Rezepte

**Mit eiweißreichem Essen gesund, schlank und satt
Pflanzliches Eiweiß clever erhöhen**



humboldt



4 VORWORT

- 7 **EIWEISS – DARUM IST ES SO WICHTIG**
- 8 **Der Supernährstoff Eiweiß**
- 8 Seine komplexe Erscheinung
- 9 Stoffwechselpusher
- 10 **Gesundheitliche Aspekte von Eiweiß**
- 10 Eiweiße und Abnehmen
- 13 Eiweiße, Blutfette und Blutdruck
- 15 Eiweiße und Blutzucker
- 16 **Wie decke ich meinen Eiweißbedarf?**
- 17 Den individuellen Eiweißbedarf berechnen
- 19 Tierisches vs. pflanzliches Eiweiß
- 23 **Eiweiße geschickt einbauen**
- 24 Frühstück
- 26 Snacks
- 28 Hauptmahlzeiten
- 32 **Die häufigsten Fragen zum Thema Eiweiß**

- 35 111 LECKERE REZEPTE**
- 36 High-Protein-Frühstück**
 - 53 High-Protein-Dips und -Aufstriche**
 - 63 High-Protein-Rezepte vegetarisch**
 - 116 High-Protein-Rezepte mit Fleisch**
 - 134 High-Protein-Rezepte mit Fisch und Meeresfrüchten**
 - 146 High-Protein-Snacks**
 - 154 High-Protein-Süßspeisen und -Kuchen**
- 166 WICHTIGE ADRESSEN**
- 167 REZEPTREGISTER**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

über keinen Nährstoff wird in den letzten Jahren so viel diskutiert wie über das Eiweiß. Die Läden füllen sich mehr und mehr mit proteinreichen Lebensmitteln und der Trend will einfach kein Ende nehmen. Von Proteinpuddings über Eiweißbrote bis hin zu Süßigkeiten mit hohem Eiweißgehalt – dieser Nährstoff ist in aller Munde und aus keinem Supermarkt mehr wegzudenken.

Es begann mit kohlenhydratarmen Diäten, die gleichzeitig möglichst eiweißreich sein sollten. Ob Low-Carb-, Paleo- oder Atkins-Diät: Viele schwören seit Jahren auf mehr Eiweiß bei gleichzeitiger Verringerung der Kohlenhydrate. Aber was ist dran am Eiweißhype? Dies ist eine der spannenden Fragen, denen ich in diesem Buch nachgehen werde.

Seit über zehn Jahren begleite ich als Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin Menschen auf ihrem Weg hin zu einem ausgeglicheneren Alltag mit mehr Gelassenheit und ausgewogener Ernährung. Vor allem beim Thema Abnehmen, aber auch bei Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2 spielt Eiweiß eine bedeutende Rolle. Dabei fiel mir eines immer wieder auf: Viele Menschen essen überwiegend Kohlenhydrate und Fett. Empfehle ich ihnen, mehr Proteine in den Essensplan zu integrieren, denken die meisten in erster Linie an Fleisch, Fisch und Eier. Doch Eiweiße sind so viel mehr als das.



Mit diesem Buch möchte ich alle Menschen unterstützen, die ihre Ernährung durch mehr hochwertige Eiweiße bereichern möchten, ohne dabei automatisch mehr Fleisch essen zu müssen. Denn die Studienlage der letzten Jahre ist eindeutig: Hochwertige Proteine fördern unsere Gesundheit.

Ihre



Martina Amon

Instagram: martinaamon__foodcoaching





EIWEISS – DARUM IST ES SO WICHTIG

Warum ist Eiweiß unser absoluter Supernährstoff? Wie versorge ich mich optimal mit Proteinen und welche Quellen sind am effektivsten? Wie baue ich ausreichend Muskulatur auf? Wie kann ich mithilfe von Eiweißen langfristig abnehmen und länger satt bleiben? All diesen Fragen gehen wir in diesem Kapitel auf den Grund und erarbeiten Schritt für Schritt Ihren individuellen Essensplan, der die perfekte Menge und Qualität an Proteinen enthält.



Der Supernährstoff Eiweiß

Eiweiße oder auch Proteine zählen neben Fetten und Kohlenhydraten zu unseren Hauptnährstoffen und sind erst seit Mitte des 19. Jahrhunderts bekannt. Zahlreiche Studien beschäftigen sich seither mit der Frage, wie gesundheitsförderlich bzw. schädlich bestimmte Eiweiße sind.

Seine komplexe Erscheinung

Die Welt der Eiweiße ist komplex. So bestehen Proteine aus kleinen Bausteinen, den sogenannten Aminosäuren. Diese Aminosäuren wiederum bestehen aus einer Grundstruktur aus Kohlenstoff, Wasserstoff, Stickstoff und Sauerstoff.

Körpereigenes Eiweiß ist wie ein komplexer Baukasten, in dem es 20 Bausteine in Form von verschiedenen Aminosäuren gibt. Diese 20 Bausteine werden benötigt, um Proteine im Körper aufzubauen. Von ihnen sind neun Aminosäuren unentbehrlich, was bedeutet, dass unser Körper sie selbst nicht herstellen kann, sondern auf ihre Aufnahme durch unser Essen angewiesen ist. Dazu zählen **Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin** und **Histidin**. Diese essentiellen Aminosäuren müssen regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden, andernfalls kann es zu Mangelerscheinungen kommen.

Anders sieht es bei den restlichen elf Bausteinen aus. Sie sind entbehrlich und können, sofern genügend Stickstoff vorhanden ist, vom Körper selbst hergestellt werden. Allein diese komplexe Stoffwechselleage der Eiweiße zeigt, von welch großer Bedeutung sie sind.

Vergleicht man den Prozess der Eiweiße mit dem Stoffwechsel von Kohlenhydraten, so ist Letzterer schnell und unkompliziert erklärbar: Kohlenhydrate werden zu einzelnen Molekülen gespalten, durch die Darmwand ins Blut aufgenommen und zu den Zellen transportiert, um sie mit Energie zu versorgen. Bei den Ei-

weißen hingegen findet ein komplexer Auf-, Ab- und Umbau statt.

Stoffwechselpusher

Eiweiße aus unserer Nahrung dienen hauptsächlich dazu, unseren Körper mit unentbehrlichen Aminosäuren und Stickstoff zu versorgen, die wir für den Aufbau von Proteinen benötigen. Dabei entstehen in unserem Körper beispielsweise Strukturproteine, Transportproteine, immunaktive Proteine oder auch stickstoffhaltige Verbindungen wie Enzyme und Hormone. Auch bei der Produktion von Stoffwechselprodukten wie Gallensäure oder dem Neurotransmitter Serotonin sind Aminosäuren beteiligt.

Sie sehen, Eiweiß spielt bei vielen Prozessen in unserem Stoffwechsel eine wichtige Rolle. Seine umfassenden Einflüsse sind sicherlich bis heute noch nicht abschließend geklärt, und auch die Studienlage lässt teilweise nur Vermutungen zu. Doch eines ist sicher: Eiweiß wird als Nahrungsbestandteil oft unterschätzt. Ein Grund mehr, ihm ein eigenes Buch zu widmen.

Eiweiß versorgt unseren Körper unter anderem mit Energie. Wie auch Kohlenhydrate liefern Eiweiße etwa 4 kcal Energie pro Gramm. Anders ist es beim Fett, das mit knapp 9 kcal pro Gramm etwa den doppelten Energiewert hat. Das Komplexe am Eiweiß ist, dass es durch nichts anderes ersetzt werden kann. Kohlenhydrate kann unser Körper in der Leber in Fett umwandeln, aus Fett und Eiweiß kann die Leber zudem Energie in Form von Kohlenhydraten bzw. Glukose gewinnen. Was unser Körper jedoch nicht kann: aus Kohlenhydraten oder Fetten Eiweiße herstellen. Diese müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Ein weiteres Indiz für seine besondere Rolle.



Eiweiße sind an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt: Hormone, Verdauung, Immunsystem, Transport, Enzyme, und vieles mehr.

Gesundheitliche Aspekte von Eiweiß

!

Insbesondere im Zusammenhang mit unserem Gewicht ist Eiweiß ein ausschlaggebender Faktor.

Momentan gibt es kaum eine Wunderdiät, die nicht auf Proteine abzielt. Mal offensichtlicher, mal etwas versteckter: Mittlerweile ist Eiweiß ein fester Bestandteil, wenn es ums Abnehmen geht. Neben der Gewichtsthematik spielt es auch beim Thema Blutfette, Blutdruck, Diabetes mellitus Typ 2 und vielem mehr eine wichtige Rolle. Diese unterschiedlichen bedeutsamen Zusammenhänge möchte ich Ihnen im Folgenden näher erläutern.

Eiweiße und Abnehmen

Meist wird das viele Eiweiß in den Diäten dadurch erklärt, dass es den Stoffwechsel anregt. Aber wie genau funktioniert das? Und wie hilft die Aufnahme von mehr Eiweiß beim Abnehmen? Lassen Sie mich an dieser Stelle ein paar Studien heranziehen, um Ihnen die Effekte zu verdeutlichen.

Der Sättigungseffekt

In einer Metaanalyse mehrerer Studien verglich man eine Ernährung, die betont eiweißreich und gleichzeitig kohlenhydratreduziert war, mit einer Ernährungsform, die lediglich auf die Einsparung von Kalorien abzielte. In der Zusammenfassung wurde deutlich: Eine erhöhte Eiweißzufuhr hält uns länger satt und verringert dadurch unsere Kalorienaufnahme. Ausschlaggebend dafür sind unterschiedliche Botenstoffe, die diesen Prozess begünstigen.

Der Effekt der Thermogenese

Weitere Studien führen den Aspekt der Thermogenese an. Thermogenese beschreibt die Wärmebildung unseres Körpers bei ablaufenden Stoffwechselprozessen – bezogen auf unsere Nahrung und deren thermische Effekte. Abhängig ist dieser Effekt vom Alter, aber vor allem auch von der Nahrungszusammensetzung.

Dabei unterscheiden sich unsere Hauptnährstoffe deutlich voneinander: Zwei bis drei Prozent der Fette, fünf bis acht Prozent der Kohlenhydrate und 30 bis 40 Prozent der Proteine werden in Wärme umgewandelt und an die Umwelt abgegeben. Betrachten wir unseren Gesamtenergiebedarf, so werden etwa sieben bis 13 Prozent des täglichen Energieumsatzes auf den thermogenen Effekt zurückgeführt.

Vereinfacht ausgedrückt: Wer seine Eiweißaufnahme erhöht, erhöht auch seinen Energieverbrauch. Dies ist einer der Effekte, die belegen, dass Eiweiß unseren Stoffwechsel ankurbelt. Darüber hinaus gibt es den „spezifischen dynamischen Effekt“, der besagt, dass beim Stoffwechsel von Eiweißen mehr Energie aufgewendet werden muss als bei anderen Nährstoffen.

Wie wir Fett abbauen und Muskeln erhalten

Wer schon einmal eine Diät gemacht oder versucht hat abzunehmen, der weiß, wie langwierig dieser Prozess sein kann. In meiner Beratung betreue ich unter anderem Personen mit starkem Übergewicht. Wenn das Gewicht kontinuierlich sinkt, wird mir häufig folgende Frage gestellt: „Verliere ich nur an Fett oder verschwinden auch meine Muskeln?“ – Wir möchten natürlich an Körpermasse verlieren, wenn wir uns dazu entschließen, abzunehmen. Und dabei denken wir an den Verlust von Fett, nicht von wertvoller Muskelmasse.

Auch hierzu gibt es zahlreiche Untersuchungen, inwiefern sich die Erhöhung von Eiweiß auf 20 bis 30 Prozent der Nahrungsenergie auf die Zusammensetzung unserer Körpermasse auswirkt. Mehrere Studien kommen zu dem Ergebnis, dass eine Erhöhung von Eiweiß in der Diätpause den Fettverlust steigert und gleichzeitig die Muskelmasse besser erhält.

Es gibt immer wieder Menschen, die behaupten, dass allein die Differenz zwischen Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch ausschlaggebend für die Gewichtsabnahme sei. Selbstver-

!

Eine höhere Aufnahme an Eiweißen und Ballaststoffen in der Abnehmphase minimiert den Jo-Jo-Effekt.

ständlich nehmen wir ab, wenn wir weniger Kalorien aufnehmen, als wir verbrauchen. Das ist ein natürlicher Prozess, bei dem unser Körper auf vorhandene Reserven zurückgreift. Was aber bei solchen Rechnungen nicht beachtet wird, ist der allseits bekannte Jo-Jo-Effekt, der bei jeder Diät zuschlägt. Denn nehmen wir weniger Kalorien zu uns, passt sich unser Körper den Umständen an und drosselt seinen Kalorienverbrauch. Studien belegten, dass ein Jo-Jo-Effekt durch eine höhere Aufnahme an Eiweiß in Kombination mit Ballaststoffen deutlich gebremst werden kann. Eine weitere Folge von reduzierter Kalorienzufuhr kann zudem ein vermehrter Abbau der Muskelmasse sein. Der Prozess des Abnehmens lässt sich somit nicht nur auf ein reines Kaloriendefizit reduzieren, auch die Nährstoffzusammensetzung spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Auch in die andere Richtung wurden Studien durchgeführt: Wie ist der Gewichtsverlauf bei zu niedrigem Eiweißgehalt in der Nahrung? Gibt es eine Art „Eiweißhunger“? Die Ergebnisse: Wenn wir eine starke Vermischung von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett zu uns nehmen, essen wir tendenziell mehr, nämlich so lange, bis unser Bedarf an essentiellen Aminosäuren gedeckt ist. Leider sind diese Studien bisher eher klein und daher wenig repräsentativ. Sie lassen aber eine Richtung erkennen: Wenn wir zu wenig Eiweiß aufnehmen, scheinen wir insgesamt mehr zu essen, bis wir satt sind und unser Körper genügend essentielle Aminosäuren aufgenommen hat, um alle wichtigen Aufgaben erfüllen zu können.

!

Ein hoher Protein-gehalt regt den Stoffwechsel an, zu wenig Eiweiß sorgt hingegen für Heißhungeratta-cken.

Aus meiner Erfahrung als Diätassistentin in der Ernährungsberatung und -therapie kann ich diese Ergebnisse nur bestätigen. Stelle ich mit Klienten ihre Ernährung um, weg von zu stark verarbeiteten, kohlenhydratreichen Produkten und hin zu mehr hochwertigen Eiweißquellen mit moderaten Kohlenhydratmengen, kann ich mit hoher Trefferquote sagen: Der Heißhunger und die ständige Nahrungszufuhr haben ein Ende.

Effekte von Eiweißen im Abnehmprozess:

- Weniger Heißhungerattacken
- Lang anhaltendes Sättigungsgefühl
- Höherer Energieverbrauch des Körpers beim Verstoffwechseln der Proteine
- Wirkt Insulinresistenz entgegen
- Förderung des Fettabbaus
- Hemmung des Muskelabbaus

Eiweiße, Blutfette und Blutdruck**Blutfette**

Die Effekte von Eiweiß auf unseren Stoffwechsel sind unumstritten, aber auch im Hinblick auf unsere Blutfette sind Proteine von Bedeutung. Sowohl auf das „schlechte“ Cholesterin LDL (einfach zu merken: „Lass das lieber“), als auch auf das „gute“ Cholesterin HDL (einfach zu merken: „Hab dich lieb“) sowie unsere Triglyceride (Nahrungsfette im Blut) sollen Eiweiße einen Einfluss haben.

In verschiedenen Studien wurden proteinbetonte Diäten mit einer Kontrolldiät verglichen, bei der die Probanden weniger Eiweiß zu sich nahmen. Dabei ergaben sich bei der proteinreichen Ernährungsweise deutliche Verbesserungen der Blutwerte. Dieser Effekt wurde mehrfach belegt.

Dabei spielt die Auswahl an überwiegend fettarmen tierischen Proteinen kombiniert mit pflanzlichen Proteinen eine wichtige Rolle. Neben dem Kaloriedefizit sollten auch alle wichtigen Punkte einer sinnvollen Gewichtsabnahme mit einem hohen Ballaststoffanteil und gesunden pflanzlichen Fetten Beachtung finden.

Aus meiner Sicht kann eine erhöht proteinreiche Ernährung mit überwiegend pflanzlichen Eiweißquellen kombiniert mit