

ERNÄHRUNG IM FOKUS

EIER

Das Ei ist ein bemerkenswertes Lebensmittel. Hinter einer harten Schale verbirgt sich ein flüssiger Kern, der eine vielseitige Proteinquelle für dich sein kann (3).

„Ei“nfach
genial



Top-Proteinquelle



Nährstofflieferant



Vielseitige Zubereitung



Top-Preis

Als Athlet/in brauchst du täglich 1,4 – 2,0 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Wie hoch der Bedarf genau ist, hängt von Faktoren wie der Sportart oder der Trainingsphase ab.

Proteinbedarf in Gramm pro Kilogramm Körpergewicht

2,0 g	Hohes Trainingsvolumen, Fokus auf Kraft-/ Hypertrophie, nach Verletzungen
1,4 - 1,8 g	Allgemeiner Zielbereich im Sport
0,8 g	Für gesunde Erwachsene, im Sport nicht ausreichend



>> Dein persönlicher Eiweißbedarf z.B. $1,6 \text{ g} \times 70 \text{ kg}$ (dein Körpergewicht) = 112 g Eiweiß pro Tag

Teile deine Eiweißzufuhr gleichmäßig über **3-4 Mahlzeiten** auf. Gerade nach dem Training lohnt sich ein **eiweißreicher und kohlenhydrathaltiger Snack**, um deine Erholung zu verbessern

Eiweißreiche Lebensmittel gibt es pflanzlichen und tierischen Ursprungs. Ideal ist eine Kombination aus Beidem. 10g Eiweiß findest du z.B. in:



1-2 Eiern



1-2 Scheiben
Bergkäse



1 großen Glas
Milch (300 ml)



160 g Erbsen



Foto von Elena Leya auf Unsplash

Das Ei besteht aus

74 % Wasser
12 % Eiweiß
11 % Fett

Das Ei enthält außerdem viele wichtige Mineralstoffe & Vitamine wie Folsäure, Vitamin B12 & Vitamin A. (1)

Das **Eigelb** liegt klar vorne, wenn es um Eiweiß und Fettgehalt geht! Im **Eiklar** findet sich ein höherer Anteil an Wasser.

ERNÄHRUNG IM FOKUS

SO VIEL PROTEIN STECKT IN EINEM HÜHNEREI

Eier sind reich an hochwertigem Eiweiß. Rund 7-8 g Protein sind in einem Ei enthalten. Das Eiweiß besitzt außerdem die höchste **biologische Wertigkeit**. Das bedeutet, dass das enthaltene Eiweiß im Hühnerei sehr gut zur Bildung von körpereigenem Eiweiß genutzt werden kann.  → 

Die biologische Wertigkeit wird als Qualitätsmerkmal bei der Bewertung von Proteinquellen herangezogen. Pflanzliches Eiweiß wird im Vergleich dazu in geringerem Ausmaß vom Körper aufgenommen.

Lebensmittel

 Hühnerei

 Fleisch

biologische Wertigkeit

100

80-85

Lebensmittel

 Hülsenfrüchte

 Kartoffeln

biologische Wertigkeit

30-80

80

Alles für die Muskeln: Wer Lebensmittel schlau kombiniert, kann sogar die biologische Wertigkeit der gesamten Mahlzeit erhöhen (2).

Lebensmittel

 Hühnerei +  Kartoffeln

 Milch +  Weizenmehl

biologische Wertigkeit

136

125

WIE VIEL EIER SIND GESUND FÜR MICH?

PRO

*Protein- und Nährstoffboost

*Vielseitige Zubereitung

*Günstiges & regional

CONTRA

*Eigelb ist fett- und cholesterinreich

*Zu viel Cholesterin im Blut: zahlreiche negative gesundheitliche Auswirkungen

→ Keine konkrete Zufuhrempfehlung (Minimum oder Maximum am Tag bzw. in der Woche)

→ Eier können als tierische Lebensmittel den Speiseplan ergänzen und Teil einer vollwertigen Ernährung sein.

→ Abwechslung ist aber sehr wichtig. Es macht daher Sinn, den Eierkonsum im Blick zu behalten und sie als eine von vielen Proteinquellen mit anderen Lebensmitteln abzuwechseln (3).

REZEPTIDEE - VOLLKORNBROT MIT EIAUFSTRICH



Zutaten: 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 gekochtes Ei, 2 Esslöffel Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer, Currypulver & Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Ei schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer und Currypulver dazugeben und mischen.
3. Aufstrich auf dem Brot verteilen und nach Geschmack mit frischen Kräutern verfeinern.

Quellen:

(1) Land schafft Leben. <https://www.landschaftleben.at/infografiken/ei>

(2) Lamprecht, M., Holasek, S., Konrad, M. et al (2017) Lehrbuch der Sporternährung; das wissenschaftlich fundierte Kompendium der Ernährung in Graz: CLAX Fachverlag

(3) DGE. <https://www.dge.de/presse/meldungen/2020/eierverzehr-fokus-auf-gesamtqualitaet-der-ernaehrung-legen/>