

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MED. MATTHIAS RIEDL

GAME CHANGER PROTEIN



Stärker, schlanker, fitter – wie Eiweiß
Ihre Fitness und Gesundheit revolutioniert





PROTEIN-
WISSEN

8 PROTEIN: BASISWISSEN ZU DEM
UNERSETZLICHEN ALLESKÖNNER

- 9 Warum Proteine so unglaublich wichtig sind
- 10 Treiber der Evolution
- 12 Tägliche Aufnahme von Eiweiß entscheidend

14 ZUFUHREMPFEHLUNGEN: WIE
VIEL PROTEIN SOLLTE ES SEIN?

- 15 Wovon der eigene Eiweißbedarf abhängt
- 16 Wie ein Zuviel an Eiweiß schaden kann
- 16 Welche die besten Proteinquellen sind
- 19 Mehr Eiweiß? So klappt's
- 20 Die Top-12-Eiweißbomben

22 PFLANZLICH ODER TIERISCH?
DIE BIOLOGISCHE WERTIGKEIT

- 22 Was biologische Wertigkeit bedeutet
- 23 Wie die biologische Wertigkeit berechnet wird

- 23 Warum das Konzept allein in die Irre führt
- 24 Pflanzenprotein ist ein Gesundheitsstoff
- 25 Die biologische Wertigkeit für sich nutzen

26 Streitfall High-Protein

28 ENDLICH DAUERHAFT SCHLANK:
PROTEIN ALS ABNEHMHelfER

- 28 Wie Eiweiß hilft, Gewicht zu verlieren
- 30 Wie Eiweiß Sport effektiver macht
- 32 Wieso auch Sportmuffel Eiweiß brauchen

33 Die Tortur ist Vergangenheit

34 PROTEIN ALS MEDIZIN: WIE DER
NÄHRSTOFF HEILEN HILFT

- 34 Bei diesen Erkrankungen ist Eiweiß zentral
- 38 Mangelernährung in Krankenhäusern
- 38 Bestehen Sie auf Ernährungstherapie
- 39 Eiweiß als Seelennahrung
- 40 Das sagt die Forschung



REZEPTE

60-83 FRÜHSTÜCK

Granola, Porridge und mehr – starten Sie schon morgens mit einer ordentlichen Portion Eiweiß in den Tag! Das hält lange satt und verhindert Blutzuckerspitzen. Mit vielen Tipps für mehr Protein auf dem Teller!

84-109 KALTE HAUPTGERICHTE

Salate und Bowls sind hier die Player! Egal, ob vegan oder vegetarisch, mit wenig Fisch oder Fleisch – hier finden Sie Ideen für die kalte Küche, die viel Eiweiß enthalten und auch super zum Mitnehmen sind.

110 EIWEISS-TOPPINGS
FÜR JEDE GELEGENHEIT

112-151 WARMER HAUPTGERICHTE

Proteinreich essen, ohne komplett auf Kohlenhydrate und Fett zu verzichten? Wir zeigen, wie's geht – mit leckeren Rezepten für Suppen, Pasta, Currys und Gratins sowie neuen Ideen für Fisch und Fleisch.

152-167 SNACKS & DESSERTS

Power-Riegel, Energy Balls und Protein-Shakes sind ideal für unterwegs. Wie die auch einfach selbst gemacht werden können, erfahren Sie hier. Das süße Finale: eiweißreiche Rezepte für Tiramisu, Muffin und Milchreis.

42 LEISTUNG STEIGERN MIT
PROTEIN: SO GEHT'S

- 43 Fünf Mythen – und was wirklich stimmt
- 46 »Viele Sportler fokussieren sich zu stark auf Eiweiß«
- 49 Der Einsatz war es wert
- 50 Werden Sie Proteinprofi

52 ARTGERECHT ERNÄHREN:
PROTEIN IST VIEL, ABER NICHT
ALLES

- 53 Die artgerechte Ernährung im Überblick
- 54 Lassen Sie es wirklich langsam angehen
- 55 Und jetzt: der Start in die Praxis
- 56 Besteht ein Eiweißdefizit?

ANHANG

- 168 Quellen
- 169 Register
- 173 Autoren
- 174 Impressum



WAS PROTEIN ZUM GAME- CHANGER MACHT



*Keinen Nährstoff umgeben so viele Halbwahrheiten wie Eiweiß.
Erfahren Sie, was wirklich stimmt! Welche Funktionen hat Protein? Wie
hilft es bei verschiedenen Krankheiten und sportlichen Herausforderungen?
Und was ist Ihr persönlicher Bedarf? Die wichtigsten Fakten im Überblick.*



ENDLICH DAUERHAFT SCHLANK: PROTEIN ALS ABNEHMHelfER

Kommen Menschen mit Übergewicht zu mir in die Praxis, erklären die allermeisten, mehr Sport treiben und ihre Energiezufuhr drosseln zu wollen, um abzunehmen. Beide Maßnahmen sind richtig und wichtig! Aber: Diese Veränderungen können nur dann effektiv wirken, wenn Abnehmwillige auch auf eine optimale Proteinaufnahme achten. Denn Eiweiß ist von allen (Makro-)Nährstoffen der Abnehmhelfer Nummer eins – und zwar aus gleich mehreren Gründen.

— WIE EIWEISS HILFT, GEWICHT ZU VERLIEREN

Weil Proteine, wie am Anfang des Buchs dargestellt, für so viele verschiedene Prozesse im Körper zentral sind, beeinflusst der Nährstoff auch jene Mechanismen mit, die darüber bestimmen, ob ein Mensch gesund schlank sein kann. Im Folgenden finden Sie die wichtigsten abnehmspezifischen Wirkungen von Protein im Überblick.



VORSICHT ABNEHMSPRITZE

Immer mehr übergewichtige Menschen setzen auf Abnehmspritzen wie »Wegovy« oder »Mounjaro«. Das Spannende dabei: Diese Medikamente imitieren Hormone wie GLP-1 und GIP (s. rechts) – also genau jene Botenstoffe, deren Produktion durch eine eiweißreiche Ernährung angekurbelt wird. Wer die Spritzen nutzt, sollte ganz besonders auf eine ausreichende Proteinzufuhr achten. Denn die Medikamente verringern den Appetit – es droht ein Eiweißmangel, der zu Muskelschwund führen, den Jo-Jo-Effekt fördern und so den Abnehmerfolg gefährden kann. Um die Spritzen schnell wieder absetzen zu können, empfehle ich dringend eine begleitende Ernährungstherapie und mein Buch »Nie wieder dick NACH der Abnehmspritze« (GU).

haut an – wie etwa Peptid YY (PYY), Cholecystokinin, glukagonähnliches Peptid-1 (GLP-1) und glukoseabhängiges insulinotropes Peptid (GIP). Diese Botenstoffe fördern das Sättigungsgefühl auf verschiedene Arten.

1. Sie signalisieren dem Gehirn: »Ausreichend Nahrung da, Versorgung gesichert!« In der Folge wird die Produktion des Hungerhormons Ghrelin gedrosselt, die des Sattormons Leptin hochgefahren.
2. Die Botenstoffe bremsen die Magenentleerung: Dadurch fühlen wir uns lange satt – und snacken weniger.
3. Aktuellen Studien zufolge wirken die Hormone offenbar auch auf das Belohnungszentrum im Gehirn. Der Hintergrund: Während einer Mahlzeit, besonders bei süßen und fettreichen Speisen, werden im Gehirn beispielsweise Endorphine und Dopamine ausgeschüttet. Endorphine sorgen für das wohlige Gefühl beim Essen, Dopamine regen uns dazu an, weiterzufuttern. GLP-1 beispielsweise unterbricht nun die Dopamin-Signalwege im Gehirn. Die Folge: Die Lust, noch mehr zu essen, sinkt.

Stabilisierung des Blutzuckers

Eiweißreiche Lebensmittel verstärken aber nicht nur die Sättigung, sie helfen außerdem dabei, Heißhungerattacken zu vermeiden. Diese sind, insbesondere bei adipösen Patienten, an der Tagesordnung – und sorgen dafür, dass sich die Betroffenen neben den Mahlzeiten nicht selten mehrere Hundert Kalorien zuführen. Der Grund dafür ist ein zu hoher Konsum leicht verdaulicher Kohlenhydrate, etwa über Pasta, Weißbrot und Süßigkeiten. Bei diesen Lebensmitteln bleibt nicht nur der Ausstoß der Sattbotenstoffe weitgehend aus. Sie liefern zudem viel schnell verfügbare Energie aus Zucker. Die Folge: Der Glukosespiegel steigt rasant an und die Bauchspeicheldrüse muss jede Menge Insulin produzieren – jenes Hormon, das Zu-

Einfluss auf die Sättigung

Wie auf der Seite zum Protein-Leverage-Effekt (s. S. 12) schon erklärt, ist Protein unerlässlich dafür, dass eine Mahlzeit uns satt macht. Denn der Körper stellt den Kippschalter erst dann auf »satt«, wenn wir ihm die – individuell verschiedene – Mindestmenge an Eiweiß zugeführt haben. Dann kommt eine Kaskade in Gang, die uns irgendwann das Gefühl gibt, genug gegessen zu haben – und wir Messer und Gabel zufrieden zur Seite legen. Sobald das Verdauungssystem Proteine in ihre Bestandteile, die Aminosäuren, zerlegt hat, regt das die Produktion bestimmter Hormone in der Darmschleim-

PROTEIN-PORRIDGE MIT ORANGE

vegan, laktosefrei

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

ca. 395 kcal | 24 g EW | 15 g F |

35 g KH

300 ml ungesüßter Sojadrink

80 g zarte Haferflocken

40 g Hanfproteinpulver
(oder Reisproteinpulver)

1 TL Zimtpulver

Salz

20 g Kürbiskerne

1 Orange

2 TL helles Mandelmus

1. Den Sojadrink in einem Topf erhitzen und Haferflocken, Proteinpulver, Zimt und 1 Prise Salz dazugeben. Alles gründlich mischen und einmal kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt noch ca. 10 Min. ziehen lassen.

2. Währenddessen die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Orange schälen, in die einzelnen Segmente zerlegen und diese klein schneiden.

3. Zum Servieren den Porridge auf Schalen verteilen und mit den Orangenstücken belegen. Mit Kürbiskernen und Mandelmus garnieren und am besten noch warm servieren.

TIPP: Pflanzenbasierte Proteinpulver aus Hanf oder Reis sind eine gute Alternative zu Molkenprotein für vegan lebende Personen. Sie enthalten meist mehr als 50 Prozent Eiweiß und dazu noch wichtige Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Beim Kauf am besten auf ein reines Proteinpulver ohne Geschmacks- und Süßstoffe achten!





QUINOA-SALAT MIT BOHNEN, TOFU UND MINZPESTO

vegan, laktosefrei

Für 2 Personen

35 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

ca. 630 kcal | 26 g EW | 35 g F |

50 g KH

100 g bunte Quinoa

(z. B. »Tricolore«)

Salz

250 g grüne Bohnen

(frisch oder TK)

1 Schalotte

4 EL Olivenöl

200 g Tofu

1 EL Speisestärke

1 TL edelsüßes Paprikapulver

25 g Cashewkerne

200 g Kirschtomaten

100 g Blattspinat

4 Stängel Minze

½ Zitrone

Pfeffer

1. Die Quinoa in einem Sieb abbrausen und in einem Topf in 200 ml leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen.

2. Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und dritteln (TK-Ware rechtzeitig auftauen lassen). Die Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 EL Öl ca. 5 Min. andünsten. Die Bohnen und 2 EL Wasser dazugeben und alles zugedeckt ca. 15 Min. garen, dabei ab und zu umrühren.

3. Währenddessen den Tofu würfeln und mit Speisestärke, etwas Salz und Paprikapulver in ein Schraubglas geben. Das Glas verschließen und schütteln, sodass die Tofuwürfel rundum gründlich überzogen sind. Dann die Tofuwürfel in einer zweiten Pfanne in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. unter Wenden rundum anbraten. Vom Herd nehmen.

4. Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren, in eine Salatschüssel geben.

5. Für das Pesto den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Zitrone auspressen. Spinat, Minze, Zitronensaft, Cashewkerne, restliches Öl, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

6. Zum Servieren Quinoa, Bohnen und Tofu zu den Tomaten geben und alles locker mischen. Den Salat auf Teller verteilen und mit dem Pesto garnieren.



ERBSEN-VOLLKORN-WAFFELN MIT KRÄUTERQUARK

vegetarisch

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

ca. 435 kcal | 21 g EW | 19 g F |

39 g KH

100 g TK-Erbsen

50 g Vollkorn-Dinkelmehl

300 ml Gemüsebrühe

40 g zarte Haferflocken

1 TL Backpulver

1 Ei (M)

1 TL geschroteter Leinsamen

1 TL Chia-Samen

½ Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

½ TL getr. Bohnenkraut

2 Radieschen

¼ Beet Gartenkresse

150 g Kräuterquark
(20 % Fett i. Tr.)

1 EL Rapsöl für das Waffeleisen

1. Für die Waffeln die Erbsen rechtzeitig (in der Mikrowelle) auftauen lassen. Dann mit Mehl, Brühe, Haferflocken, Backpulver, Ei, Lein- und Chia-Samen im Mixer fein pürieren. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut unter den Erbsen-Vollkorn-Teig heben.

2. Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn mit Öl einfetten. Etwa 3 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren und eine zweite Waffel backen.

3. Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Die Kresse vom Beet abschneiden, waschen und trocken tupfen.

4. Zum Servieren die Waffeln auf Teller verteilen und großzügig mit Kräuterquark belegen, mit Radieschen und Kresse garnieren.

TIPP: Mehr Gemüse gewünscht? Dann servieren Sie zu den Waffeln noch einen bunten Salat aus Rucola, Salatblättern und rohem Gemüse.



HACKFLEISCHAUFLAUF MIT KOHLRABI UND PAPRIKA

glutenfrei

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

20 Min. Garen

Nährwert pro Portion:

ca. 590 kcal | 38 g EW | 38 g F |
22 g KH

1 Zwiebel

1 großer Kohlrabi (ca. 300 g)

3 rote Spitzpaprika (ca. 300 g)

Salz

1 EL Olivenöl

200 g Rinderhackfleisch

2 EL Tomatenmark

frisch geriebene Muskatnuss

Pfeffer

2 EL TK-8-Kräuter-Mischung

200 g saure Sahne (10 %)

50 g geriebener Emmentaler

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Paprika ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln. Einen Topf mit Wasser und ½ TL Salz aufkochen und den Kohlrabi darin ca. 6 Min. köcheln lassen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Anschließend das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Hackfleisch darin in ca. 6 Min. unter Wenden krümelig anbraten. Das Tomatenmark, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Kräutermischung hinzufügen und alles unter das Hackfleisch mischen.

3. Sobald das Hackfleisch durchgebraten ist, in eine Auflaufform (ca. 16 × 27 cm) geben und Kohlrabi, Paprika und saure Sahne unterheben. Den Auflauf mit dem Emmentaler bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Der Käse soll eine leicht bräunliche Färbung erhalten.

4. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen, dann auf Tellern anrichten.

PROTEINMILCHREIS MIT HÜTTENKÄSE

vegetarisch, glutenfrei

Für 4 Personen

40 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

ca. 200 kcal | 12 g EW | 4 g F |

29 g KH

500 ml Milch (1,5 % Fett;
oder ungesüßter Sojadrink)

80 g Milchreis

120 g körniger Frischkäse
(Hüttenkäse)

100 g Skyr

1 TL Zimtpulver

150 g Apfel-Aprikosen-Mark
(aus dem Glas)

1. Die Milch in einem großen Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Sobald die Milch kocht, den Milchreis hinzufügen und alles nochmals kurz unter Rühren aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und den Reis offen bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen. Dabei zwischendurch umrühren, damit der Reis nicht anbrennt.

2. Nach ca. 20 Min. Garzeit testen, ob die Milchreiskörner bissfest sind. Falls nicht, den Milchreis noch ca. 5 Min. ziehen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und den Reis ca. 10 Min. abkühlen lassen.

3. Dann 150 ml Wasser, den körnigen Frischkäse und den Skyr unterrühren. Zum Servieren den Proteinmilchreis auf Schalen verteilen, mit Zimt bestäuben und mit dem Apfel-Aprikosen-Mark toppen.

TIPP: Mit verschiedenen Obstsorten können Sie den Proteinmilchreis immer wieder neu variieren. Statt Apfel-Aprikosen-Mark eignen sich auch gemischte Beeren oder Kirschen als Topping.



POWER- NÄHRSTOFF PROTEIN

Ob für den Muskelaufbau, zur Unterstützung beim Abnehmen oder zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit: Protein spielt in jedem Lebensbereich eine zentrale Rolle. Doch wie viel Eiweiß braucht Ihr Körper wirklich? Welche Quellen sind die besten – pflanzlich oder tierisch? Und wie lässt sich eine eiweißreiche Ernährung genussvoll in den Alltag integrieren?

DR. MATTHIAS RIEDL, einer der renommiertesten Ernährungsmediziner Deutschlands, liefert fundiertes Wissen, praktische Tipps und jede Menge Rezepte – alles, was Sie brauchen, um Ihre Ernährung zu optimieren.

- Wie Sie Ihren individuellen Eiweißbedarf richtig decken
- Pflanzliche oder tierische Proteine: Was ist besser?
- Die 12 besten Eiweißquellen und einfache Strategien für mehr Protein im Alltag
- Eiweiß als Schlüssel für nachhaltiges Abnehmen und Muskelaufbau
- Über 60 eiweißreiche Rezepte – von Frühstück bis Dessert

**Machen Sie Protein zu Ihrem Verbündeten –
für mehr Gesundheit, Leistung und Lebensfreude!**

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-9774-0



9 783833 897740

www.gu.de