

08/2017 | 21. September

Wie viel Protein brauchen wir?

DGE veröffentlicht neue Referenzwerte für Protein

(dge) Protein ist elementarer Baustein aller lebenden Organismen. Der menschliche Körper besteht abhängig vom Alter durchschnittlich zu 7 bis 13 kg aus Proteinen. Sie übernehmen vielfältige Funktionen u. a. Baustoffe für Zellen und Gewebe, Enzyme, Hormone, Antikörper, Gerinnungsfaktoren und Transportsubstanzen für Nährstoffe. Nahrungsproteine können zudem Energie bereitstellen: 1 g Protein liefert 4 kcal.

Körperzellen werden ständig erneuert. Sie sind deshalb auf eine regelmäßige Proteinzufuhr angewiesen. Dabei kommt es nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Qualität des Proteins an. Für die Proteinsynthese benötigt der menschliche Organismus 20 Aminosäuren. Sie werden in entbehrliche und unentbehrliche Aminosäuren eingeteilt.

Auf Basis neuer wissenschaftlicher Daten hat die DGE die Referenzwerte für Protein überarbeitet. „Neu ist, dass der durchschnittliche **Bedarf an unentbehrlichen Aminosäuren** angegeben wird. Ein physiologischer Bedarf besteht streng genommen nur für Stickstoff und die neun unentbehrlichen Aminosäuren. Da der Körper sie nicht selbst bilden kann, müssen sie regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden“ sagt Prof. Dr. Peter Stehle, Mitglied im Wissenschaftlichen Präsidium der DGE, auf der Pressekonferenz zur Vorstellung der aktualisierten Referenzwerte.

Die **empfohlene Zufuhr** für Protein beträgt für Erwachsene ab 19 Jahren bis unter 65 Jahre 0,8 g Protein/kg Körpergewicht pro Tag. Für Erwachsene ab 65 Jahren gibt die DGE erstmals einen **Schätzwert** für eine angemessene Zufuhr von 1,0 g/kg Körpergewicht pro Tag an. Die aktualisierten Referenzwerttabellen für alle Altersgruppen sowie „Fragen und Antworten zu Protein und unentbehrlichen Aminosäuren“ sind kostenfrei im Internet zugänglich.

1 813 Zeichen (mit Leerzeichen)

Warum gibt es für Erwachsene ab 65 Jahre einen Schätzwert?

Für Erwachsene ab 19 bis unter 65 Jahren wird der Proteinbedarf mittels Daten aus Stickstoffbilanzstudien bestimmt. Für ältere Menschen ist die körperliche Funktionalität bzw. der Funktionserhalt von zentraler Bedeutung. Aus diesem Grund werden für Erwachsene ab 65 Jahren zur Ableitung des Referenzwertes für die Proteinzufuhr zusätzlich zu den Ergebnissen von Stickstoffbi-

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

lanalysen Ergebnisse zur Muskelproteinsynthese und zur Funktionalität berücksichtigt. Die bisher vorliegenden Studienergebnisse lassen die Ableitung des Proteinbedarfs für Erwachsene ab 65 Jahren nicht exakt genug zu, sodass sich keine empfohlene Zufuhr ableiten lässt. Daher wird für diese Altersgruppe in den überarbeiteten Referenzwerten ein Schätzwert für eine angemessene Zufuhr angegeben. Dieser beträgt für Frauen und Männer ab 65 Jahren 1,0 g/kg Körpergewicht/Tag.

Wie können die Referenzwerte für die Zufuhr von Protein erreicht werden?

Die empfohlene Proteinzufuhr von 0,8 g/kg Körpergewicht pro Tag für Erwachsene entspricht, bezogen auf das Referenzgewicht, einer Zufuhr von 57 bis 67 g Protein pro Tag. Diese Menge kann über den Verzehr proteinreicher Lebensmittel erreicht werden. Dazu zählen bei den pflanzlichen Lebensmitteln vor allem Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Erbsen. Auch Getreideprodukte wie Brot tragen zur Versorgung mit Protein bei. Proteinreiche tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier ergänzen die Zufuhr.

Hat die Zufuhr von Protein präventive Effekte auf das Gewicht?

Eine höhere Proteinzufuhr wird im Vergleich zu einer niedrigeren Proteinzufuhr mit einer stärkeren Sättigung und dadurch in einer Diät mit einer größeren Gewichtsabnahme in Verbindung gebracht. Verschiedenen Untersuchungen nach scheint eine kurzfristige Ernährung von 3 bis 6 Monaten mit einer hohen Proteinzufuhr (im Vergleich zu einer niedrigeren Proteinzufuhr) zu einer größeren Gewichtsreduktion zu führen. Mit zunehmender Dauer einer proteinreichen Ernährung wird der Effekt kleiner oder verschwindet ganz. Zu diesem Zusammenhang sind weitere Untersuchungen notwendig.

Diese und weitere „Praxisbezogene Fragen und Antworten zu Protein und unentbehrlichen Aminosäuren“ sowie „Ausgewählte Fragen und Antworten zu den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr allgemein“ hat die DGE jeweils in einem FAQ-Papier zusammengefasst. Sie sind kostenfrei im Internet zugänglich und erklären u. a. auch, was sich geändert hat, wie die Werte abgeleitet wurden, wie die Bevölkerung mit Protein versorgt ist sowie welche Folgen zu wenig und zu viel Protein haben.

Die wissenschaftliche Ausarbeitung zu den aktuellen Referenzwerten für Protein und unentbehrliche Aminosäuren ist als 2. Ergänzungslieferung, Artikel-Nr. 120014 (ISBN 978-3-86528-156-2) zum Preis von 3,50 EUR, die 2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe 2017 des Ringordners „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ ist unter der Artikel-Nr. 120012 (ISBN 978-3-88749-242-7) für 35,00 EUR erhältlich. Beide Veröffentlichungen können jeweils zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService, www.dge-medien-service.de, Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, E-Mail: [info\(at\)dge-medien-service.de](mailto:info(at)dge-medien-service.de), bestellt werden.

5 027 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer,
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de