

# EIWEISS - DEIN BAUSTEIN

# 1x1

WER BRAUCHT  
WELCHES  
EIWEISS WOFÜR

Wieviel Eiweiss ist gut

---

**WAS IST  
GUTES EIWEISS**

---

5 Shake-Rezepte

---

**HINTER DEN KULISSEN:  
PROTEINQUELLEN**

---

ZEITPUNKT, MENGE, QUALITÄT

**WAS DU  
SCHON IMMER  
ÜBER EIWEISS  
WISSEN  
WOLLTEST**

**75%**  
IN TROCKENMASSE

UNSERES  
KÖRPERS BESTEHT  
AUS EIWEISS



**ANTIKÖRPER**

**ENERGIIE**

**ENZYME**

**HORMONE**

**HAUT**

**KNOCHEN**

**HAARE**

**MUSKELN**

**BLUT**

# EIWEISS – ELEMENTARER BAUSTEIN DES LEBENS

Rund 75 % unserer Körpertrockenmasse besteht aus Eiweiss: Muskeln, Blut, Haut, Haare und innere Organe - Eiweiss ist der wichtigste Bestandteil.

Somit braucht jeder Körper Eiweiss - das ist klar. Die richtige Menge, der richtige Zeitpunkt und die passende Quelle ist vielen dagegen nicht bewusst.

In diesem Eiweissratgeber wollen wir Dir zeigen, was die wichtigsten Fakten zum Thema Eiweiss sind, und wie Du diese konkret für Deinen Alltag nutzen kannst.

## **4 EIWEISS IN DER THEORIE**

---

## **5 EIWEISSQUELLEN – STÄRKEN & ANWENDUNG**

---

## **6-7 DER NACHGEWIESENE NUTZEN VON EIWEISS**

---

## **8 WER BRAUCHT WELCHES EIWEISS WOFÜR – DAS 1X1**

---

## **9 WANN SOLL ICH ALSO WIEVIEL EIWEISS NEHMEN**

---

## **10 LEBENSMITTELLISTE WORIN IST EIWEISS ENTHALTEN**

---

## **10 WORAN ERKENNE ICH GUTES EIWEISS**

---

## **11 5 SHAKE-REZEPTE**

---

## **12 ZUSAMMENFASSUNG**

---

## EIWEISS – DIE GRUNDBAUSTEINE

Eiweiss = Protein. Die Grundbausteine der Proteine sind die „klassischen“ 20 proteinogenen L-Aminosäuren. Davon sind 8 essentiell, also lebenswichtig, und können nicht durch den Körper selbst gebildet werden. Sie müssen daher über die tägliche Nahrung zugeführt werden.

### 8 essentielle Aminosäuren



L-LYSIN

L-VALIN

L-THREONIN

L-TRYPTOPAN

L-METHIONIN

L-LEUCIN

L-ISOLEUCIN

L-PHENYLALANIN

Der Gesamtbestand von Proteinen macht 75 % der Körpertrockenmasse eines Erwachsenen aus, wovon sich ca. 50 % in der Muskulatur befindet. 25 % liegen im Bindegewebe vor und 25 % finden sich in den inneren Organen und im Blut. Aus Proteinen (Eiweiss) bestehen z. B. Haut, Haare, Muskeln. Proteine tragen zur Erhaltung und zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.

Der Proteinbedarf des Organismus ist gleichzusetzen mit dem Bedarf an Aminosäuren. Der Bedarf steigt parallel zum Normalgewicht und ist abhängig vom jeweilig individuellen Trainingsziel.

### Proteine können im Organismus folgende Funktionen haben:



TRANSPORT

SCHUTZ UND VERTEIDIGUNG  
GEGEN MIKROORGANISMEN

KÖRPERSTRUKTUR

ENZYME

BEWEGUNG

SIGNALFUNKTION

RESERVESTOFF

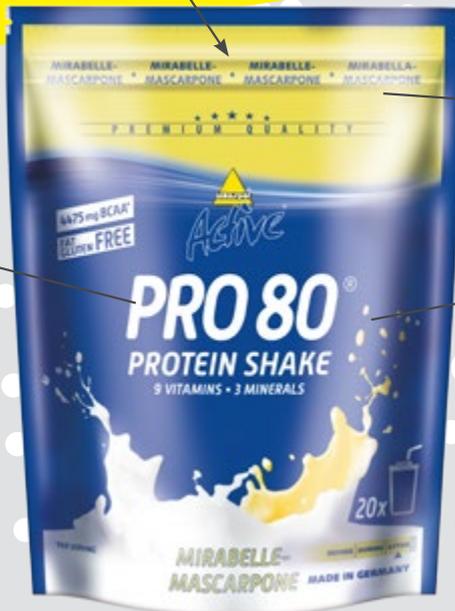
# PROTEINQUELLEN - ZUSAMMEN BESSER

Verschiedene Proteinquellen haben besondere Stärken, die idealerweise in einem Mehrkomponenten-Eiweiss gebündelt werden können.

## 1. WHEYPROTEIN

Molkenprotein (Wheyprotein) hat eine sehr gute Aminosäurenbilanz bezogen auf die verzweigtkettigen Aminosäuren L-Isoleucin, L-Leucin und L-Valin. Wheyprotein ist bekömmlich, leicht-verdaulich und schnell verfügbar. Damit ist der ideale Einnahmezeitpunkt vor bzw. nach dem Training, um den Körper schnell mit Eiweiss zu versorgen.

- > **SCHNELL VERFÜGBAR**
- > **SEHR GUTE AMINOSÄURENBILANZ**
- > **LEICHT VERDAULICH**



## 2. EIKLAR-PROTEIN

Eiklarprotein enthält in erhöhter Menge die Aminosäuren L-Methionin und L-Cystein. Durch die Zugabe von Eiklarprotein zu einem Mehrkomponenten-Eiweisspulver wird das Verhältnis der Aminosäuren noch weiter verbessert.

- > **ERHÖHT AMINOSÄURENBILANZ**
- > **MIT L-METHIONIN UND L-CYSTEIN**

## 3. CASEIN

Ein wichtiges Merkmal von Casein ist die lange Verweildauer im Magen-/Darmtrakt und dadurch ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, das insbesondere bei der Gewichtsreduktion Vorteile bringt.

Casein solltest Du daher bevorzugt abends bzw. als Mahlzeitenersatz verwenden.

- > **LANGE VERWEILDAUER**
- > **LANGES SÄTTIGUNGSGEFÜHL**

## VEGANE ALTERNATIVE

## SOJAPROTEIN

Sojaprotein ist das hochwertigste pflanzliche Protein. Wichtig ist, dass Sojaprotein kein genmanipuliertes Soja enthält und einen angenehmen Sojageschmack besitzt.

- > **ANGENEHMER SOJAGESCHMACK**
- > **PFLANZLICHER URSPRUNG**



# ~~FALSCH~~

Machen wir gleich zu Beginn Schluss mit einem hartnäckigen, falschen Gerücht: Eiweiss ist nicht nur für Bodybuilder relevant. Sondern ist vielmehr ein ganz erheblicher Bestandteil Deiner Gesundheit - egal ob als Sportler oder Normalo. 5 wissenschaftlich bewiesene Gründe findest Du hier:

## **FAKT 1 EIWEISSREICHE DIÄT FÖRDERT GEWICHTSABNAHME**

Eine Ernährung, die 1 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht enthält ist angemessen für die Beibehaltung der Proteinbilanz. Menschen, die Gewicht abnehmen wollen, aktiven Personen und Athleten kommt eine eiweissreichere Ernährung zugute.

Eiweissreiche Ernährung schützt die wertvolle Muskelmasse während des Abnehmens. Sie hilft, den Appetit zu kontrollieren, verbessert die Blutzuckerregulation und optimiert die Kalziumaufnahme für gesunde Knochen. Eine Ernährung mit viel Eiweiss versorgt den Körper mit essenziellen Aminosäuren, die die Proteinsynthese in Gang setzen; selbst bei geringer Energieaufnahme. Molke- und Kaseinprotein sind besonders wichtig, da sie für einen schnellen und anhaltenden Transport der essenziellen Aminosäuren (die der Körper nicht selbst herstellen kann) sorgen.

## **FAKT 2 MOLKENPROTEIN, LEUCIN & VITAMIN D BEUGEN MUSKELSCHWUND VOR**

Zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr verliert man 20 % seiner Muskelmasse.

Ein besonders großer Muskelabbau während des Alterns, eine sog. Sarkopenie, vermindert die Beweglichkeit, die Blutzuckerregulation, die Knochendichte und erhöht das Risiko für einen vorzeitigen Tod.

Studien der Universität Amsterdam zeigten, dass eine tägliche Nahrungsergänzung mit Molkenprotein, Leucin und Vitamin D diesen Muskelabbau verhindern.



### FAKT 5

KÖRPER-  
ZUSAMMENSETZUNG  
22-JÄHRIGE PERSON



### FAKT 6 SPORTLER SOLLTEN AUF IHRE EIWEISSEINNAHME ACHTEN

Eiweiss ist ein Ernährungsbestandteil, welcher sich bei Sportlern mehrfach vorteilhaft auswirken kann, wenn er in der entsprechenden Menge zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt wird. Forscher der University of New Mexico (USA) stellten fest, dass die Eiweisseinnahme kurz vor oder nach dem Training die Muskelproteinsynthese verbessert. Die Mitaufnahme von Kohlenhydraten zum Eiweiss erhöht die Muskelproteinsynthese, liefert Flüssigkeit für die Glykogenresynthese sowie Skelettmuskulatur und Leber. Eine erhöhte Eiweissaufnahme bietet sich am besten in Zusammenhang mit intensivem Krafttraining an.

Letztlich hilft die erhöhte Eiweissaufnahme Sportlern auch beim Bilden der Muskelmasse, während sie versuchen, Körperfett abzubauen.

### FAKT 7 EIWEISS-KOHLLENHYDRAT-GETRÄNKE FÖRDERN ERHOLUNG

Forscher der Universität Kopenhagen fanden heraus, dass die Einnahme von Eiweiss-Kohlenhydrat-Getränken vor und nach jedem Training für eine gesteigerte Leistung mit weniger Anzeichen von Muskelverletzungen sorgte (im Vergleich zu Sportlern, die nur Kohlenhydrat-Getränke zu sich nahmen).



KÖRPER-  
ZUSAMMENSETZUNG  
78-JÄHRIGE PERSON



1 Protein, weight management, and satiety Douglas Paddon-Jones, et. al

2 Effects of a vitamin D and leucine-enriched whey protein nutritional supplement on measures of sarcopenia in older adults Bauer JM, et al.

3 Protein Requirements and Recommendations for Older People Caryl Nowson, Stella O'Connell

4 Protein Applications in Sports Nutrition Kurt A. Escobar, et. al

5 Intake of Protein Plus Carbohydrate Per I. Rustad, et al.



# 1x1

WER BRAUCHT  
EIWEISS WOFÜR

- ★★★★ Enormer Bedarf
- ★★★☆☆ Hoher Bedarf
- ★★☆☆☆ Mittlerer Bedarf

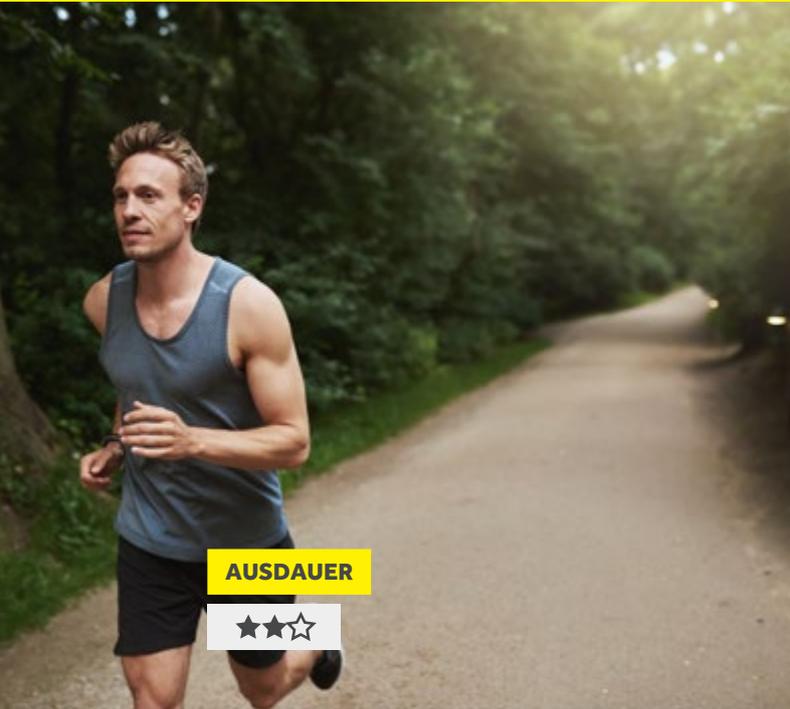


**GUT ZU WISSEN:  
1G EIWEISS = 4.1 KCAL**



**MUSKELN AUFBAUEN**

★★★★



**AUSDAUER**

★★★☆☆



**ABNEHMEN**

★★★☆☆



**WOHLBEFINDEN VERBESSERN**

★★☆☆☆



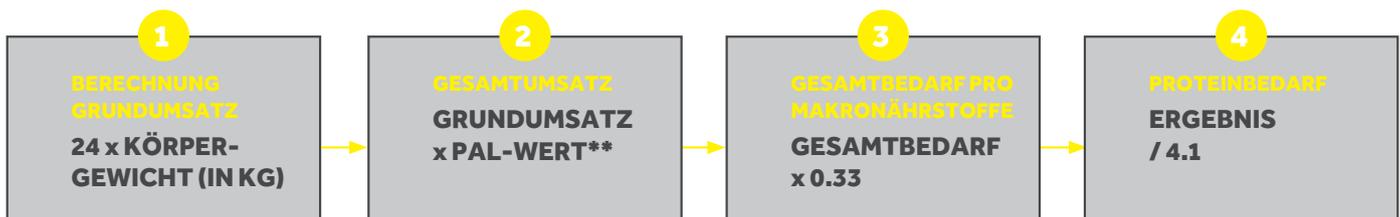
**BODY SHAPING**

★★★★

# WANN SOLL ICH ALSO WIEVIEL EIWEISS NEHMEN

In Deinem Körper wird Eiweiss ständig auf- und abgebaut. Wenn Du Deinem Körper nicht konstant die verarbeitete Menge an Eiweiss zuführst, wird körpereigenes Eiweiss verbraucht.

Der tägliche Eiweissbedarf ist sehr individuell und sollte auf das Körpergewicht und die sportliche Tätigkeit abgestimmt werden. Es ist dabei eine häufige Fehlmeinung, dass Ausdauersportler wenig Eiweiss benötigen. Entscheidend ist primär das Aktivitätslevel und die Intensität der muskulären Belastung. Als Beispiel\*:



BEISPIEL: 80KG SCHWERER BÜROANGESTELLTER MIT DEM ZIEL MUSKELAUFBAU

$24 \times 80 \text{ KG} = 1920 \text{ KCAL GRUNDUMSATZ} \times 1,4 \text{ PAL} = 2688 \text{ KCAL} \times 0,33 = 877 \text{ KCAL PRO MAKRONÄHRSTOFF} / 4,1 \text{ KCAL} = 216 \text{ G PROTEIN TAGESBEDARF}$

Aber nicht nur Menge, sondern auch Zeitpunkt spielen eine ganz entscheidende Rolle:

## EIWEISS VOR UND NACH DEM SPORT

Aufgrund seiner schnellen Resorptionseigenschaft ist Eiweiss aus Molke - sogenanntes Whey-Protein unmittelbar um das Training die erste Wahl, um den Muskelaufbau unmittelbar zu unterstützen.

## EIWEISS VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Aufgrund seiner langsamen Resorptionseigenschaft ist Casein vor dem zu Bett gehen eine gute Wahl, um eine lange und stetige Versorgung mit Aminosäuren zu gewährleisten. Ideal ist deswegen ein Mehrkomponentenprotein, das einen hohen Anteil langanhaltender Eiweisse beinhaltet.

Bei weiteren Fragen stehen Dir unsere Experten auf Facebook zur Verfügung.

\*Dieses Beispiel soll Dir ein grobes Gefühl über den Eiweißbedarf bei einer 1/3 Makroverteilung geben. Dabei fallen auf die Makronährstoffe Eiweiss, Kohlenhydrate und Fett jeweils 33% des Gesamtbedarfs.

\*\* PAL steht für engl. „Physical Activity Level“ - deutsch etwa „Pegel der körperlichen Tätigkeit“ und gibt verschiedene Faktoren je nach körperlicher Aktivität an, nämlich:

1,4 - 1,5 bei fast ausschliesslich sitzender Tätigkeit / 1,6 - 1,7 bei überwiegend sitzender Tätigkeit  
1,8 - 1,9 bei überwiegend stehender Tätigkeit / 2,0 - 2,4 bei körperlich anstrengender Tätigkeit



## WO FINDE ICH VIEL EIWEISS

Hühnerei	11 g / 100 g
Putenbrust	24 g / 100 g
Magerquark	12 g / 100 g
Hüttenkäse	11 g / 100 g
Kabeljau	17 g / 100 g
Lachs	20 g / 100 g

Um regelmässig auf einfache Art Deinen Eiweissbedarf zu decken, bieten Proteinpulver nicht nur eine Alternative, sondern sind vielmehr die ideale Ergänzung. Eiweiss dabei auch noch abwechslungsreich und lecker zu geniessen, ermöglichen zahlreiche Shake-Rezepte auch auf [www.inkospor.com](http://www.inkospor.com)

X-TREME MUSCLE 85 85 g / 100 g (entspricht 700 g Magerquark)

Der Zweck von proteinreichen Nahrungsergänzungen wird beim Blick auf die Proteinmenge klar: 85 g Protein entspricht der Proteinmenge von 700 g Magerquark.

## WORAN ERKENNE ICH GUTES EIWEISS?

Für die Berechnung der Qualität eines Nahrungsproteins gibt es verschiedene Methoden.

Die bekannteste Methode dafür ist die biologische Wertigkeit (BW). Da die Bestimmung der BW hochgradig experimentell, komplex und in der Praxis nur schwer darstellbar ist, hat sich – besonders in der Sportnahrung – der Chemical Score (CS) etabliert. Als wichtigstes Kriterium für den CS gilt die Zusammensetzung der Aminosäuren in einem Lebensmittel. Je mehr essentielle Aminosäuren in einem Lebensmittel enthalten sind, umso hochwertiger wird das Protein eingestuft.

Hier kannst Du ganz einfach die Qualität Deiner Eiweissquelle ausrechnen:

[www.inkospor.com/cs](http://www.inkospor.com/cs)

# Leicht, gesund & lecker - seit 1982

1/5



## ERDBEER-MANDEL-SMOOTHIE

### INHALT

150 g Griech. Joghurt  
0.3 l Milch  
4-5 Erdbeeren  
50 g Mandeln  
1 TL Honig  
2 TL Chia-Samen  
1 Portion Pro80® Erdbeere

### ERGIBT

55 g Protein

2/5



## DETOX

### INHALT

0.3 l Grapefruitsaft  
1 Apfel  
½ Gurke  
50g Sellerie  
1 Portion Pro80® Vanille  
½ Mango  
4 Minzblätter  
½ TL Kokosnussöl  
3-4 Eiswürfel

### ERGIBT

23 g Protein

3/5



## FRUCHT-SMOOTHIE

### INHALT

0.3 l Mandelmilch  
4-5 Erdbeeren  
1½ Bananen  
1 TL Chia-Samen  
1 Portion Pro80® Erdbeere  
Deko mit Kürbiskernen  
& Kokosstreuseln

### ERGIBT

38 g Protein

4/5



## ERDNUSSBUTTER-SMOOTHIE

### INHALT

30 g Haferflocken  
2 TL Erdnusscreme  
1 Banane  
0.2 l Sojamilch  
1 Portion Pro80® Erdnuss

### ERGIBT

36 g Protein

5/5



## KAFFEE+PROTEIN

### INHALT

3 Eiswürfel  
0.3 l Milch  
0.1 l kalter Kaffee  
1 Portion Pro80® Schoko  
1 TL Schokoraspeln

### ERGIBT

31 g Protein

## ZUSAMMENFASSUNG

- > Ein Großteil Deines Körpers besteht aus Eiweiss. Dieses Eiweiss wird kontinuierlich von Dir verarbeitet und muss daher stetig nachgefüllt werden.
- > Es gibt viele verschiedene Eiweissquellen, die alle unterschiedliche Vorteile haben und am besten miteinander kombiniert werden sollten.
- > Eiweiss ist ein ganz wesentlicher Faktor Deiner Gesundheit - Muskelaufbau ist dabei nur ein Punkt.
- > Eiweiss unterstützt jedes Deiner Ziele - ob als Sportler oder beim Abnehmen.
- > Mehr Tipps zu Deinem täglichen Eiweissbedarf erfährst Du einfach unter:  
**[www.facebook.com/inkosporDE](http://www.facebook.com/inkosporDE)**
- > Du findest große Mengen Eiweiss in verschiedenen Nahrungsmitteln wie Fisch, Geflügel oder Milchprodukten. Idealerweise kombinierst Du diese Nahrungsmittel mit Proteinshakes, um Deinen täglichen Bedarf zu decken.
- > Abwechslung? Kein Problem. Unser Eiweiss ist vielseitig verwendbar.
- > Rechne Deine Eiweiss-Qualität jetzt aus unter:  
**[www.inkospor.com/cs](http://www.inkospor.com/cs)**

The logo for inkospor, featuring the brand name in a bold, lowercase font with a registered trademark symbol, set within a white triangle.

PREMIUM SPORTS NUTRITION  
SINCE 1982

**DE** INKO Internationale Handelskontor GmbH,  
D-91154 Roth

**AT** INKO Diätkost - & Sportartikel-Handelsgesellschaft mbH,  
A-2344 Maria Enzensdorf

**CH** INKO Sports AG,  
CH-4416 Bubendorf

Gültig ab August 2017 bis auf Widerruf.

[www.inkospor.com](http://www.inkospor.com)