

## Welche Aminosäuren kommen im Blut an?

Die biologische Wertigkeit zeigt die Qualität von pflanzlichem und tierischem Eiweiß. Sie ist abhängig von dem Mengenverhältnis der einzelnen Proteinbausteine (Aminosäuren, vor allem was die lebensnotwendigen Aminosäuren betrifft. Je ähnlicher die Aminosäurezusammensetzung eines Proteins dem menschlichen Aminosäuremuster ist, desto besser kann das Protein verwertet werden und umso höher ist die biologische Wertigkeit. Daraus ist folgende Liste entstanden:

Molke	100	tierisch
Ei	100	tierisch
Milch	75-91	tierisch
Soja	85-100	pflanzlich (die beste Qualität hat 100)
Fleisch	80-92	tierisch
Quinoa	83	pflanzlich
Amarant	75	pflanzlich
Fisch	70-90	tierisch
Bohnen	66	pflanzlich
Vollkornreis	64	pflanzlich
Haferflocken	57	pflanzlich
Kartoffeln	55	pflanzlich
Linsen	52	pflanzlich
Roggen	49-78	pflanzlich
Weizen	44	pflanzlich
Eierteigwaren	30	pflanzlich

### Wichtig!

Das tierische Eiweiss darf so fettarm wie nur möglich sein. Es belastet unseren Körper, vor allem die Blutbahnen, die Gelenke und die Nieren.

Pflanzliches Eiweiss wird vom Körper viel leichter aufgenommen und bringt uns wertvolle, gesundmachende Stoffe – vor allem die Hülsenfrüchte, allen voran das Soja. Am besten sind Kombinationen – wie z.B. Hülsenfrüchte und Molke/Milchprodukt.

Esse lieber 2/3 pflanzliches Eiweiss und max. 1/3 tierisches Eiweiss (wenn überhaupt).