

Was ist die biologische Wertigkeit?

Die biologische Wertigkeit gibt an, wieviel Gramm körpereigenes Eiweiß aus 100g Eiweiß eines Lebensmittels aufgebaut werden kann. Sie ist eine Kenngröße für die Qualität von Eiweiß in Lebensmitteln.

Je höher die biologische Wertigkeit ist, umso geringere Mengen an Eiweiß müssen dem Organismus zugeführt werden, um dessen Eiweißbedarf zu decken.

Als Referenzwert dient Vollei, dessen biologische Wertigkeit auf 100 gesetzt wurde.

Für den menschlichen Körper ist tierisches Eiweiß höherwertiger als pflanzliches Eiweiß. Durch Kombination bestimmter Lebensmittel, die sich ergänzende essentielle Aminosäuren enthalten, kann die biologische Wertigkeit erhöht und die Qualität der Eiweiße aufgewertet werden.

Eiweißlieferanten			
Lebensmittel	Gramm Eiweiß pro 100 g Lebensmittel	Lebensmittel	Gramm Eiweiß pro 100 g Lebensmittel
Fleisch	bis zu 21	Weizenkeime	27-28
Fisch	bis zu 21	Hülsenfrüchte	23-25
Schinken	18-20	Brot	6-10
Wurst	10-15	Kartoffeln	2
Käse	20-30	Reis	7
Milch	3-4	Teigwaren	13
Quark	12-17	Nüsse	14-26
Ei	13		

Die biologische Wertigkeit verschiedener Eiweißarten (nach LANG / KOFRANY)			
Tierisches Eiweiß	biologische Wertigkeit	Pflanzliches Eiweiß	biologische Wertigkeit
Vollei	100	Soja	84
Rindfleisch	92-96	Grünalgen	81
Fisch	94	Roggen	76
Milch	88	Bohnen	72
Edamer Käse	85	Reis	70
Schweizer Käse	84	Kartoffel	70
		Brot	70
		Linsen	60
		Weizen	56
		Erbsen	56
		Mais	54

Biologische Wertigkeit verschiedener Lebensmittel

Lebensmittel	Eiweiß in g in 100 g Lebensmittel	Biologische Wertigkeit in %
Bohnen, grün	2	63
Bohnen, weiß	21	46
Cornflakes	8	32
Dorsch	18	92
Eierteigwaren	13	30
Emmentaler	28	85
Erbsen, grün	7	37
Erbsen, geschält	23	44
Gelatine	84	1
Haferflocken	14	62
Haselnüsse	14	50
Hering	18	81
Hühnerei	13	81
Brathuhn	21	83
Karpfen	18	84
Kartoffeln	2	67
Milch	3,5	91
Möhren, Karotten	1	36
Reis, poliert	7	64
Rindfleisch, mager	7	66
Roggen, ganzes Korn	19	87
Roggenmehl, Type 1800	12	67
Roggenvollkornbrot	11	62
Rosenkohl	7	68
Schnitzel	4	40
Schweinefleisch, mager	21	84
Sojabohnen	14	84
Speisequark	37	76
Vollkornreis	13	98
Weißbrot	8	44
Weizen, ganzes Korn	12	45
Weizenmehl, Type 405	11	39

Die biologische Wertigkeit verschiedener Proteingemische (nach P. SEMLER)

Proteingemisch	biologische Wertigkeit	
Bohnen und Mais	52% / 48%	101
Milch und Weizen	75% / 25%	105
Vollei und Weizen	68% / 32%	118
Vollei und Milch	71% / 29%	122
Vollei und Kartoffel	35% / 65%	137

Günstige Nahrungsmittelkombinationen mit Ergänzungswert für Eiweiß (nach M.HAMM)

Getreide mit Milch

Reis, Weizen, Buchweizen	mit	Milch, Käse, Quark
Hafer, Gerste, Roggen, Hirse		Joghurt, Dickmilch

z.B. Vollkorn- oder Buchweizenpfannkuchen mit Trinkmilch, Müsli mit Milch oder Joghurt, Vollkornnudeln mit Käse, Vollkornbrot mit Käse, Joghurt und Weizenkeime u.a.

Getreide mit Hülsenfrüchten

Reis, Weizen, Buchweizen	mit	Bohnen, Sojabohnen, Kichererbsen, Erbsen, Linsen
Hafer, Gerste, Roggen, Hirse		

z.B. Bohnensuppe mit Reis, Hirse mit Kichererbsen, Erbsensuppe mit Vollkornbrötchen u.a.

Getreide mit Eiern

Reis, Weizen, Buchweizen	mit	Ei
Hafer, Gerste, Roggen, Hirse		

z.B. Buchweizenpfannkuchen mit Ei, Rührei mit Getreide u.a.

Kartoffeln mit Ei oder Milch

Kartoffeln	mit	Ei, Milch, Quark, Joghurt, Dickmilch, Käse
------------	-----	--

z.B. Pellkartoffeln mit Quark, Bratkartoffeln mit Spiegelei, Kartoffeln mit Käse überbacken u.a.

Merke: Die Ergänzungswertung der Aminosäuren reicht über 4-6 Stunden, so dass man günstige Eiweißkombinationen nicht gleichzeitig zu sich nehmen muss, sondern über diesen Zeitraum verteilen kann.



KONTAKT

Email: info@mitgenuss.de
www.mitgenuss.de

Tel.: 06103 - 5095886
Fax.: 06103 - 5095879

Meike Prostmeyer
Odenwaldstr.28a
63303 Dreieich
Mobil: 0163 - 8957948