

7. Eiweiß (Protein)

41. Wie hoch ist der tägliche Eiweißbedarf?

Alter	Protein	
	g / kg Körpergewicht	
	m	w
0 bis unter 1 Monat	2,7	
1 bis unter 2 Monate	2,0	
2 bis unter 4 Monate	1,5	
4 bis unter 6 Monate	1,3	
6 bis unter 12 Monate	1,1	
1 bis unter 4 Jahre	1,0	
4 bis unter 15 Jahre	0,9	
15 bis unter 19 Jahre	0,9	0,8
19 bis unter 65 Jahre	0,8	
über 65 Jahre	0,8	
Schwangere ab 4. Monat:	58 g / Tag	
Stillende:	63 g / Tag	

Quelle: D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

42. Welche Personengruppen müssen besonders auf ihre Proteinversorgung achten?

Bezogen auf das Körpergewicht benötigen Säuglinge und Kinder das meiste Eiweiß. Durchschnittlich nehmen Männer und Frauen ab 14 Jahren in allen Altersgruppen mehr Protein auf als empfohlen. In der Einzelbetrachtung ermittelte die Nationale Verzehrsstudie II, dass rund 11 Prozent der Männer und 15 Prozent der Frauen unterhalb der empfohlenen Zufuhr liegen. Bei den Männern trifft dies am häufigsten auf die 65- bis 80-Jährigen zu, bei den Frauen auf die 19- bis 24-Jährigen. Weitere Risikogruppen:

- Kuhmilchallergiker mit geringem Fleischappetit,
- Kinder, alte und kranke Menschen mit wenig Appetit,
- Personen, die sich einseitig ernähren,
- Menschen, die häufig Crash-Diäten durchführen,
- Veganer.