

# PROTEINMANGEL?

# AN DIESEN SYMPTOMEN ERKENNST DU IHN!



DANIELA PFEIFER

DIÄTOLOGIN, TCM-ERNÄHRUNGSBERATERIN



Diese Unterlagen und Inhalte sind für deine persönliche Verwendung bestimmt!

Bitte nicht vervielfältigen oder weiterleiten 
Danke für dein Verständnis und dass du unsere Arbeit achtest!

Erstveröffentlichung 2024

Copyright © Daniela Pfeifer

Stainerstrasse 21; A-6067 Absam i.T.

Alle Rechte vorbehalten.



# Inhalt

Warum sind Proteine so wichtig?
Proteinbedarf

Bedeutung der Proteine in der TCM-Diätetik

O3 Checklisten zum Erkennen eines Proteinmangels

Wie deckst du deinen Proteinbedarf?

# ÜBER MICH



### Daniela Pfeifer

#### Diätologin

Über 12 Jahre praktische Erfahrung in der LowCarb- und Ketogenen Ernährung
Autorin, Vortragende, Erwachsenenbildung
Meine Leidenschaft ist es, scheinbar komplizierte Zusammenhänge sehr einfach und
leichtverständlich zu erklären.

In den letzten Jahren ist das Thema rund um die Wichtigkeit der Proteine immer mehr in meinen Fokus geraten - es ist mir ein großes Anliegen, dieses Thema weiter zu verbreiten!



Gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben.

Quelle unbekannt



#### Schön, dass Du hier bist!

Hast Du Dich auch schon einmal gefragt, ob Du genug Proteine in Deiner Ernährung hast?

Oftmals leiden Frauen und auch Männer unter einer unzureichenden Versorgung mit Proteinen, was zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen kann. Doch keine Sorge – ich bin hier, um Dir zu helfen!

Mit dieser Checkliste kannst Du ganz einfach herausfinden, ob auch Du von einem Proteinmangel betroffen bist. Die Checkliste hilft Dir dabei, typische Symptome eines Proteinmangels rechtzeitig zu erkennen um Deine Ernährung sinnvoll anzupassen - für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!

Ich vereine in dieser Checkliste das Beste aus der westlichen Medizin und dem jahrtausendealten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

So profitierst Du von einem ganzheitlichen Ansatz, der Dir hilft, Dein Leben gesünder und ausgeglichener zu gestalten.

Nimm Dir einen Moment Zeit und entdecke, wie Du Deine Ernährung optimieren kannst. Für mehr Energie, Vitalität und Wohlbefinden – weil Du es verdienst!

Viel Spaß und Erfolg beim Ausfüllen der Checkliste!

Herzliche Grüße

# WARUM SIND PROTEINE SO WICHTIG?

# Hier die wichtigsten Gründe:

- Sie sind Bausteine für Gewebe und Muskeln: Proteine sind die Bausteine für unsere Zellen, Gewebe und Muskeln. Sie helfen dabei, neues Gewebe aufzubauen und bestehendes zu reparieren, was wichtig ist für die Gesundheit und die Funktionsfähigkeit unseres Körpers.
- Sättigungsgefühl und Gewichtsmanagement: Proteinreiche Mahlzeiten halten länger satt und helfen dabei, Heißhungerattacken zu vermeiden. Dadurch können sie uns dabei unterstützen, ein gesundes Gewicht zu halten oder abzunehmen, indem sie die Kalorienaufnahme regulieren.
- Energie und Stoffwechsel: Proteine sind auch wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Sie werden zu Aminosäuren abgebaut, die für die Energieproduktion benötigt werden. Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.
- Immunabwehr und Krankheitsprävention: Bestimmte Proteine spielen eine wichtige Rolle bei der Stärkung unseres Immunsystems und der Abwehr von Krankheiten. Sie helfen dabei, Infektionen abzuwehren und Entzündungen zu bekämpfen, was entscheidend ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.
- Hormonregulation und Enzymfunktion: Proteine sind auch an der Regulation von Hormonen beteiligt und unterstützen wichtige enzymatische Prozesse in unserem Körper. Dadurch tragen sie zur Aufrechterhaltung eines gesunden Hormonhaushalts und einer optimalen Funktion unserer Organe bei.

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass der Proteinbedarf individuell variieren kann und von verschiedenen Faktoren abhängt.

Im Allgemeinen wird von Praktikern empfohlen, täglich zwischen 1,5 bis 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu konsumieren.

Diese Menge kann jedoch je nach individuellen Bedürfnissen variieren.

Zum Beispiel benötigen Übergewichtige in der Regel mehr Protein, ebenso wie Schwangere, Stillende, Kranke, Personen mit Autoimmunerkrankungen, Sportler und ältere Menschen.

Für den durchschnittlichen, schlanken, gesunden Erwachsenen unter 35 Jahren, der moderaten Sport treibt, liegt der empfohlene Proteinbedarf normalerweise zwischen 1,4 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Diese Menge an Protein hilft dabei, deine Muskeln zu erhalten, den Stoffwechsel anzukurbeln und dich energiegeladen zu fühlen.

Es ist wichtig, den täglichen Proteinbedarf zu decken, um eine optimale Gesundheit und Funktionsfähigkeit des Körpers zu gewährleisten. Durch eine ausgewogene Ernährung, die reich an hochwertigen, proteinreichen Lebensmitteln ist, kannst du sicherstellen, dass du genügend Protein erhältst, um deine Ziele zu erreichen und dich großartig zu fühlen.

# Der Proteinbedarf muss unter allen Umständen gedeckt werden!



# Die Bedeutung von Proteinen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielen Proteine eine zentrale Rolle in der Ernährung und sind essenziell für den Aufbau und die Erhaltung des YIN.

Dabei werden in der TCM alle Arten von Proteinen verwendet, sowohl tierische als auch pflanzliche Quellen.

Tierische Proteine, wie Fleisch, Fisch, Eier und Meeresfrüchte, werden besonders geschätzt und so zubereitet, dass sie leicht verdaulich und stärkend für die Mitte (Milz und Magen) sind.

Dies erfolgt durch schonende Garmethoden, wie Dünsten, Kochen oder Schmoren.

#### Tierische Proteinquellen

Tierische Proteine sind in der TCM besonders wichtig für den Aufbau von YIN, da sie nährstoffreich sind und den Körper mit essenziellen Aminosäuren versorgen. Sie fördern den Aufbau von Substanz (Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel), Blut und Körpersäften. Sie sorgen außerdem für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt.

Um die Verdauung zu unterstützen und die Mitte zu stärken, werden tierische Proteine häufig in suppigen und saftigen Gerichten zubereitet, oft unter Zugabe von viel Blattgemüse (wie Spinat und Mangold) und rotem Gemüse (wie rote Beete) sowie rotem Obst (wie Goji-Beeren).

Das kleine Zerteilen von Fleisch und Fisch (geschnetzelt, faschiert/gehackt...) sowie die Zugabe von frischen Kräutern, Sprossen, Keimlingen, Ingwer und Kren/Meerrettich begünstigen die Bekömmlichkeit von proteinreichen Speisen.

#### Pflanzliche Proteinquellen

Auch pflanzliche Proteine, insbesondere Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen, finden in der TCM Verwendung. Sie sind allerdings weniger für den direkten YIN-Aufbau geeignet, sondern spielen eine wichtige Rolle bei der energetischen Stärkung des Unteren Erwärmers (Niere, Blase, Fortpflanzungsorgane). Diese Proteinquellen werden oft in Eintöpfen und Breien verarbeitet, um ihre Verdauung zu erleichtern und ihre energetischen Vorteile optimal zu nutzen.

#### Die Zubereitung

Die Art der Zubereitung proteinreicher Lebensmittel ist in der TCM von großer Bedeutung.

Um den YIN-Aufbau zu unterstützen, sollten proteinreiche Gerichte thermisch neutral bis erfrischend, suppig und saftig zubereitet werden.

Dies beinhaltet oft das Kochen in Suppen oder das Dünsten von Fleisch oder Fisch mit viel Gemüse. Unter Zugabe von frischen Kräutern, grünem Blattgemüse, Sprossen und Keimlingen werden die Lebensmittel leicht verdaulich und ihre nährenden Eigenschaften kommen besser zur Geltung.

Die Kombination mit nährstoffreichem Blattgemüse und rotem Gemüse sowie Obst unterstützt zusätzlich den Aufbau von Blut und Körpersäften und fördert ein ausgeglichenes YIN.

#### **Fazit**

Proteine sind in der TCM-Diätetik unverzichtbar und tragen maßgeblich zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei.

Durch die richtige Auswahl und Zubereitung von proteinreichen Lebensmitteln kann der Körper optimal gestärkt und das YIN aufgebaut werden, was zu einer besseren körperlichen Substanz (Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe, Gelenken, Knochen...), mehr Energie und einem ausgeglichenen Hormonhaushalt führt.



# Unterschied zwischen tierischen und pflanzlichen Proteinen

- Tierische Proteine stammen von tierischen Quellen wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Sie enthalten alle essentiellen Aminosäuren in einem ausgewogenen Verhältnis, was bedeutet, dass unser Körper sie besonders gut nutzen kann. Der DIAAS (DIAAS steht für Digestible Indispensable Amino Acid Score) bewertet die Qualität von Proteinen basierend auf ihrer Verdauung und der Verfügbarkeit der essentiellen Aminosäuren im Körper. Tierische Proteine schneiden hier eindeutig besser ab, da sie eine höhere Qualität haben und vom Körper effizienter genutzt werden können.
- Zu den pflanzlichen Proteinen zählen die Proteine von Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Getreide. Obwohl sie auch alle essentiellen Aminosäuren enthalten, ist das Verhältnis oft ungleichmäßiger, was bedeutet, dass einige Aminosäuren in geringeren Mengen vorkommen. Dies kann dazu führen, dass pflanzliche Proteine vom Körper nicht so effizient genutzt werden können wie tierische Proteine. Der DIAAS bewertet pflanzliche Proteine daher niedriger, da ihre Verfügbarkeit für den Körper nicht so hoch ist.
- Aber keine Sorge, das bedeutet nicht, dass pflanzliche Proteine grundsätzlich nicht gesund sind! Sie sind enthalten neben den Proteine noch viele andere wertvolle Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.



Es gibt - mangels negativer
Daten - offiziell keine
"tolerierbare Obergrenze" für
die tägliche Gesamtaufnahme
bei Proteinen!
Wohl aber bei anderen
Nährstoffen (Vitamine etc.).

# Wie zeigt sich ein Proteinmangel?

Ein Proteinmangel kann sich auf verschiedene Weise äußern, und obwohl schwere Proteinmangelerkrankungen wie Kwashiorkor und Marasmus in unseren Breitengraden glücklicherweise selten sind, kann ein Mangel an diesem wichtigen Nährstoff dennoch weitreichende Auswirkungen auf Deine Gesundheit haben.

Du könntest bemerken, dass Du häufig müde und erschöpft bist, obwohl Du ausreichend schläfst. Deine Muskeln könnten schwächer werden und Du könntest an Muskelmasse verlieren. Deine Haare und Nägel könnten brüchig und dünn werden, und Du könntest unter häufigen Infektionen leiden, da Dein Immunsystem geschwächt ist. Auch Wunden könnten langsamer heilen.

Es ist wichtig zu wissen, dass viele Menschen in unserer Gesellschaft zwar überernährt, aber trotzdem mangelversorgt sind – insbesondere mit essenziellen Nährstoffen wie Proteinen. Eine ausgewogene Ernährung, die ausreichend Proteine enthält, ist entscheidend für Dein allgemeines Wohlbefinden und Deine Gesundheit.



Der Gesamteiweißwert im Blut soll 8 g/dl nicht unterschreiten: alles unter 8 deutet auf einen Proteinmangel hin! (auch, wenn der Wert noch im "Normbereich" liegt!)

# **CHECKLISTE**

Beachte: diese Checkliste ist für deine persönliche Orientierung und ersetzt keine medizinische Diagnose durch deinen Arzt oder Heilpraktiker!

#### Wohlbefinden Immunsystem Ich bin oft ohne plausiblem Grund Ich bin oft verkühlt bzw. krank obwohl ich gesund lebe müde und erschöpft Ich habe eine oder mehrere Meine Stimmung ist oft sehr nahe an der Depression Autoimmunerkrankungen Mich beschleichen oft unbegründete Ich leide an Heuschnupfen und/oder Ängste bis hin zu Panikattacken Frühjahrsmüdigkeit Ich fühle mich oft schwach und Mich plagen eine oder mehrere kraftlos Allergien Heißhungerattacken auf Süßes Wunden und Verletzungen heilen und/oder Fettiges kenne ich zu gut ziemlich langsam

### Hormonsystem

Aborte

Mein Hormonsystem ist ein einziges	Meine Muskeln sind trotz Training
Chaos	eher schwach und kraftlos
Ich habe eine Schilddrüsenunter-	Mein Stoffwechsel ist eher lahm und
bzw. eine -überfunktion	mein Gewicht ist diätresistent hoch
Ich habe starke Zyklusschwankungen	Ich leide unter Cellulite und
und Unregelmässigkeiten	Bindegewebsschwäche
Ich habe Kinderwunsch und es will	Haut, Haare, Nägel sind brüchig,
einfach nicht klappen	trocken, dünn
Ich hatte schon einen oder mehrere	Meine Knochendichte nimmt ah

Körperbau

Meine Knochendichte nimmt ab

bzw. habe ich bereits Osteoporose

Hast du mehr wie 3 Symptome angekreuzt? Dann ist es ratsam, deine Proteinzufuhr mit hochwertigen Lebensmittel zu erhöhen!

# **CHECKLISTE**

Aus der TCM kennen wir noch zusätzliche Symptome, die als YIN-Mangel-Symptome bezeichnet werden. Sie werden durch YIN-aufbauende Lebensmittel - also proteinreichen Lebensmitteln - verbessert.

### Trockene Haut und Schleimhäute

Ein häufiges Anzeichen von Yin-Mangel ist trockene Haut, trockene Augen, trockener Mund und trockene Schleimhäute.

### Nachtschweiß

Vermehrtes Schwitzen während der Nacht, das nicht auf äußere Umstände zurückzuführen ist, deutet auf einen Yin-Mangel hin.

### Hitzegefühl in den Handflächen, Fußsohlen und der Brust

Ein Gefühl von innerer Hitze, besonders in den genannten Bereichen, ist typisch für Yin-Mangel.

### Schlaflosigkeit

Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen sind oft ein Symptom für Yin-Mangel, insbesondere wenn sie mit nächtlichem Schwitzen und innerer Unruhe einhergehen.

### Verstopfung

Ein trockener, harter Stuhl und Schwierigkeiten beim Stuhlgang können auf einen Yin-Mangel hindeuten, da die Körpersäfte nicht ausreichend sind.

### Unruhe und Reizbarkeit

Ein Gefühl von innerer Unruhe, Nervosität und Reizbarkeit, besonders am Abend, sind häufige Symptome eines Yin-Mangels.

Du hast auch hier mehr wie 3 Symptome angekreuzt? Dann ist es ratsam, deine Proteinzufuhr mit hochwertigen Lebensmittel zu erhöhen!

# WIE DECKST DU DEINEN PROTEINBEDARF?

Achte darauf, dass du zu jeder Hauptmahlzeit - also 3x täglich als Frau mindestens 30g und als Mann mindestens 40g hochwertiges, verwertbares Protein in Form von Fisch, Fleisch, Käse, Eier, Meeresfrüchte zu dir nimmst.

Wenn du gerne mehr Protein essen möchtest, ist das absolut in Ordnung!

#### Aber das ist noch nicht alles!

Neben dem Protein integriere auch viel Gemüse und hochwertige Fette in deine Mahlzeiten, um sicherzustellen, dass du alle wichtigen Nährstoffe bekommst, die dein Körper benötigt.

Wenn du auch abnehmen möchtest - nachhaltig, ohne Muskelverlust und ohne Jojo-Effekt - dann verzichte auf stärkehaltige Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis, um den Abnehmerfolg zu unterstützen.



Insgesamt ist das Ziel, dass Frauen mindestens 100 Gramm und Männer mindestens 120 Gramm Protein täglich konsumieren.
Mehr Protein ist natürlich noch besser, aber aufgrund der hohen Sättigung oftmals nur schwer möglich.

# Herzlichen Dank

Vielen Dank, dass du dir die Informationen über die Proteinmangelsymptome heruntergeladen und somit auch diesen Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden eingeschlagen hast!

Meine Vision ist es ja, möglichst vielen Menschen zu einem energiegeladeneren, gesünderen Lebensstil zu verhelfen - mit besonderem Augenmerk auf die richtige Proteinversorgung.

Du möchtest wissen, wie das geht?

# Folge mir gerne auf meinen Kanälen (siehe unten) oder halte dein Postfach im Auge.

Ich habe was Spannendes für dich vorbereitet und freu mich schon sehr, dir mehr davon erzählen zu können.

Daniela

## MEINE KONTAKTDATEN

- LOWCARBGOODIES
- TCM-LOWCARB-POWERGRUPPE
- INFO@DANIELA-PFEIFER.AT



# Bitte beachte:

Die Inhalte dieses Leitfadens ersetzen nicht den Gang zu einem Mediziner und sollten nicht als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwendet werden. Es werden keine Diagnosen erstellt.

Es liegt in jedem Falle in der Verantwortung des Lesers, eventuelle Empfehlungen mit seinem Arzt, Diätologen oder Therapeuten abzusprechen.

Die Umsetzung erfolgt auf eigene Gefahr. Jegliche Anwendung und Umsetzung erfolgt ausschließlich in Eigenverantwortung.

Für Veränderungen im persönlichen Leben oder Umfeld übernehme ich keine Haftung. Bei gesundheitlichen Beschwerden frage bitte deinen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Diese Unterlagen und Inhalte sind für Deine persönliche Verwendung bestimmt! Bitte nicht vervielfältigen oder weiterleiten - Danke für Dein Verständnis und dass Du meine Arbeit achtest!

© Daniela Pfeifer, 2024

Alle Links können Affiliate-Links sein um meine Arbeit mit einem kleinen Beitrag zu unterstützen.