

6BG	Klasse 10	LPE 11	Fach ESG
------------	------------------	---------------	-----------------

M6: Eiweißbedarf in verschiedenen Lebensphasen

Empfohlene Proteinzufuhr pro Tag

Alter	Protein g/kg Körpergewicht/Tag		Protein g/Tag	
	m	w	m	w
Säuglinge				
0 bis unter 1 Monat	2,7		12	
1 bis unter 2 Monate	2,0		10	
2 bis unter 4 Monate	1,5		10	
4 bis unter 6 Monate	1,3		10	
6 bis unter 12 Monate	1,1		10	
Kinder				
1 bis unter 4 Jahre	1,0		14	13
4 bis unter 7 Jahre	0,9		15	17
7 bis unter 10 Jahre	0,9		24	24
10 bis unter 13 Jahre	0,9		34	35
13 bis unter 15 Jahre	0,9		46	45
Jugendliche und Erwachsene				
15 bis unter 19 Jahre	0,9	0,8	60	46
19 bis unter 25 Jahre	0,8		59	48
25 bis unter 51 Jahre	0,8		59	47
51 bis unter 65 Jahre	0,8		58	46
65 Jahre und älter	0,8		54	44
Schwangere ab 4. Monat				58
Stillende				63

Quelle: Fröleke, Hartmut: Kleine Nährwerttabelle, (Neuer Umschau Buchverlag) Neustadt an der Weinstraße 2002, 43. überarbeitete und aktualisierte Auflage 2005

6BG	Klasse 10	LPE 11	Fach ESG
------------	------------------	---------------	-----------------

Arbeitsauftrag

Beantworte die folgenden Fragen mit Hilfe der Tabelle:

1. Beschreibe den Proteinbedarf in g pro kg Körpergewicht pro Tag bei den unterschiedlichen Altersklassen.
2. Begründe die Entwicklung des Proteinbedarfs mit Hilfe der folgenden Informationen.
Beim Eiweißbedarf werden zwei verschiedene Personengruppen unterschieden.
 - Personen, die Eiweiß nur zur Erneuerung von Körpereiwweiß benötigen.
 - Personen, die Eiweiß zum Aufbau und zur Erneuerung von Körpereiwweiß benötigen.
3. Erkläre, weshalb Jugendliche und Erwachsene Männer im Durchschnitt mehr Protein pro Tag zu sich nehmen sollten als Frauen.
4. Erkläre, weshalb Schwangere und Stillende einen höheren Proteinbedarf besitzen.
5. Notiere Deinen Proteinbedarf.

6BG	Klasse 10	LPE 11	Fach ESG
------------	------------------	---------------	-----------------

Lösung M6: Eiweißbedarf in verschiedenen Lebensphasen

1. Säuglinge haben den größten Proteinbedarf in g pro kg Körpergewicht. Mit zunehmendem Säuglingsalter sinkt der Proteinbedarf auf 1,1 g Protein pro kg Körpergewicht. Bei Kindern zwischen 4 und 15 Jahren bleibt der Wert konstant bei 0,9 g Protein pro kg Körpergewicht. Zwischen 15 und 19 Jahren haben Männer einen etwas höheren Proteinbedarf als Frauen. Ab einem Alter von 19 Jahren ändert sich der Proteinbedarf nicht mehr und bleibt konstant bei 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht.
2. Der Proteinbedarf pro kg Körpergewicht ist bei Säuglingen am höchsten, da sie Eiweiß zum Aufbau und zur Erneuerung von Körpereiwweiß benötigen. Erwachsene benötigen Eiweiß in der Regel nur zur Erneuerung von Körpereiwweiß und besitzen deshalb einen geringeren Proteinbedarf pro kg Körpergewicht.
3. Jugendliche und erwachsene Männer besitzen in der Regel mehr Muskelmasse als Frauen. Aus diesem Grund sollten Männer mehr Proteine zu sich nehmen als Frauen.
4. Schwangere und Stillende sollten mehr Proteine zu sich nehmen, da die Proteine für das Wachstum des Kindes im Mutterleib bzw. für die Muttermilch benötigt werden.
5. Individuelle Antwort der Schülerinnen und Schüler.