



RTS

**Titel:** Proteine in Lebensmitteln: Wieviel Eiweiß unser Körper braucht  
**Länge:** 1'00" **Autor:** Jan Siemsen **Sprecher:** Reiner Schulze

---

**<Anmoderationsvorschlag:>**

Protein ist ein Nährstoff, den viele mit Sport und Fitness verbinden. Dass Eiweiß auch außerhalb des Fitnessstudios eine zentrale Rolle spielt, ist den wenigsten bewusst. Dabei ist es für den Aufbau und Erhalt der Muskulatur unerlässlich – unabhängig vom Alter. Wie viel Protein der Körper braucht und wie es sich am besten in die Ernährung integrieren lässt, Reiner Schulze hat die Tipps:

---

**<Sprecher:>**

Proteine übernehmen verschiedene Funktionen im Körper. Besonders für den Aufbau und Erhalt der Muskulatur ist Eiweiß, wie Protein auch genannt wird, unerlässlich. Deshalb empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zwischen 16 und 25 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit. Dabei gilt: Je älter jemand ist, desto höher ist der Eiweißbedarf. Auch wer viel Sport treibt, hat einen erhöhten Bedarf. Darum sollte jeder eiweißreiche Lebensmittel in die Ernährung integrieren. Dazu zählen unter anderem Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte wie zum Beispiel Sauermilchkäse. Was ihn zur idealen Proteinquelle macht, weiß Johanna Kolbe von der Käserei Loose.

**<O-Ton Johanna Kolbe>**

**15''**

**Sauermilchkäse, wie unser Loose Hausmacher mit aufgestreutem Kümmel, vereint leckeren Geschmack mit von Natur aus 30 Prozent Eiweiß. Dabei ist er sehr fettarm, vegetarisch und laktosefrei. Mein Genießer-Tipp: Probieren Sie den Loose Hausmacher doch einmal mit süßem Senf.**

**<Sprecher:>**

Rezepte mit dem Sauermilchkäse Hausmacher finden Sie unter [loose.de](http://loose.de)