

## Eiweiß

versorgt den menschlichen Körper mit Aminosäuren und Stickstoff.

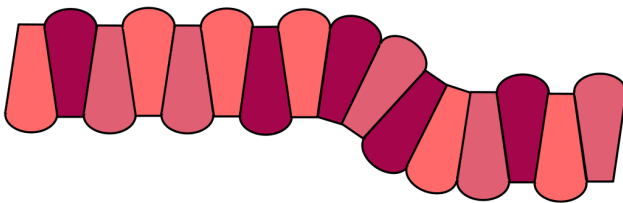
- 5 Eiweiß wird auch Protein genannt. Proteine werden zum Aufbau von Zellen und Gewebe benötigt. Proteine bestehen aus aneinandergereihten Aminosäuren.

10

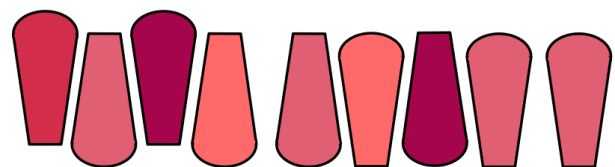
Muskelfasern, Organe und Blut brauchen Proteine und deren Aminosäu-

ren, aber auch Enzyme und verschiedene Hormone wie Insulin sind aus Aminosäuren aufgebaut.

- 15 Einige Aminosäuren kann der Körper nicht selbst produzieren, das heißt, dass sie mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.
- 20 Es gibt tierisches und pflanzliches Protein in der Nahrung.



**Nährstoffmodell von Protein  
(Eiweiß)**



**Aminosäuren**