

Eiweiß

versorgt den menschlichen Körper mit Aminosäuren und Stickstoff.

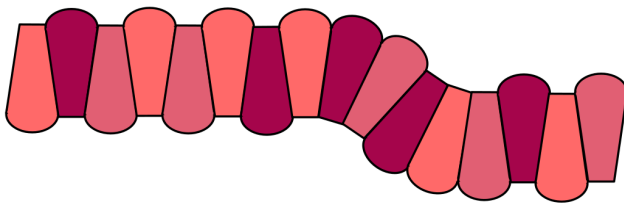
- ⁵ Eiweiß wird auch Protein genannt. Proteine werden zum Aufbau von Zellen und Gewebe benötigt. Proteine bestehen aus aneinandergereihten Aminosäuren.

¹⁰

Muskelfasern, Organe und Blut brauchen Proteine und deren Aminosäuren,

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