

Eiweiß

versorgt den menschlichen Körper mit Aminosäuren und Stickstoff.

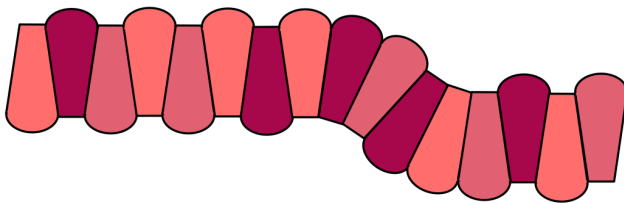
- 5 Eiweiß wird auch Protein genannt. Proteine werden zum Aufbau von Zellen und Gewebe benötigt. Proteine bestehen aus aneinandergereihten Aminosäuren.

10

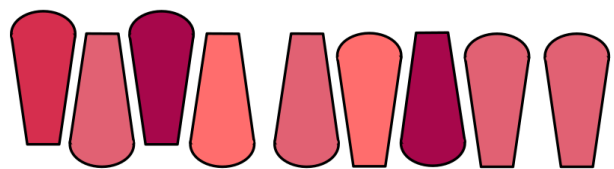
Muskelfasern, Organe und Blut brauchen Proteine und deren Aminosäuren,

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