Kleine Bausteine, große Wirkung

ERNÄHRUNG Warum Aminosäuren für die Gesundheit wichtig sind

VON LINA LÜTJE

IM NORDWESTEN – Muskelkraft erhalten, beweglich bleiben und sich geistig fit fühlen – all das hängt auch von einer ausreichenden Eiweißversorgung ab. Eine entscheidende Rolle spielen dabei die Aminosäuren. Sie sind die Bausteine der Proteine, die neben Kohlenhydraten und Fetten zu den wichtigsten Nährstoffen unseres Körpers gehören. Ohne Aminosäuren könnten zahlreiche lebenswichtige Prozesse nicht stattfinden. Doch was genau steckt eigentlich hinter diesen kleinen Bausteinen, und warum sind sie gerade im Alter so wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden?



Ob tierische oder pflanzliche Lebensmittel – eine abwechslungsreiche Ernährung liefert die Aminosäuren, die der Körper täglich benötigt. BILD: LINA LÜTJE VIA CHATGPT

Bausteine des Lebens

Im menschlichen Körper werden 20 verschiedene Aminosäuren benötigt, um Proteine aufzubauen. Diese sind wesentliche Bestandteile aller Körperzellen. Sie sorgen unter anderem für den Aufbau von Muskeln, Haut, Haaren und Bindegewebe. Darüber hinaus sind sie an der Bildung von Enzymen, Hormonen und Antikörpern beteiligt und unterstützen so zahlreiche Körperfunktionen.

Einige Aminosäuren kann der Körper selbst herstellen. Andere wiederum müssen regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Die sogenannten essenziellen Aminosäuren sind für den Menschen unverzichtbar. Hierzu gehören unter anderem Leucin, Lysin, Methionin, Tryptophan und Valin. Fehlen sie über längere Zeit, kann der Organismus wichtige Proteine nicht mehr ausreichend bilden.

Vielseitige Aufgaben

Aminosäuren leisten deutlich mehr als nur den Aufbau von Muskeln. Sie liefern Stickstoff für wichtige körpereigene Substanzen und dienen zudem als Ausgangsstoffe für Hormone, Botenstoffe und andere Moleküle. So entstehen beispielsweise Schilddrüsenhormone aus der Aminosäure Tyrosin.

Auch für das Nervensystem sind Aminosäuren von großer Bedeutung. Einige von ihnen wirken direkt als Botenstoffe oder werden für deren Herstellung benötigt. Dadurch ermöglichen sie die Kommunikation zwischen den Nervenzellen.

Bestimmte Aminosäuren wie Phenylalanin, Tyrosin, Tryptophan und Taurin spielen zudem eine wichtige Rolle im Gehirn. Sie können Einfluss auf Stimmung, Konzentration und emotionales Wohlbefinden nehmen.

Unterstützung für Muskeln, Gelenke und Herz

Mit zunehmendem Alter wird der Erhalt von Muskelmasse immer wichtiger. Die Aminosäuren tragen dazu bei, Muskeln aufzubauen und zu erhalten. Andere Vertreter wie Glycin, Arginin, Prolin oder Methionin fördern die Bildung von Kollagenfasern und unterstützen damit die Elastizität von Bindegewebe, Haut und Gelenken.

Auch das Herz-Kreislauf-System profitiert von einer ausreichenden Versorgung. Einige Aminosäuren können dazu beitragen, Blutgefäße zu entspannen und die Durchblutung zu verbessern. Dadurch unterstützen sie die natürliche Regulierung des Blutdrucks.

Darüber hinaus können Aminosäuren im Bedarfsfall zur Energiegewinnung herangezogen werden und somit einen Teil des täglichen Energiebedarfs decken.

Essenziell, semi-essenziell und körpereigen

Nicht alle Aminosäuren sind gleich. Während essenzielle Aminosäuren zwingend über die Nahrung aufgenommen werden müssen, kann der Körper sogenannte semi-essenzielle Aminosäuren normalerweise selbst herstellen. Dazu gehören beispielsweise Arginin, Cystein, Glutamin und Tyrosin.

In besonderen Lebenssituationen jedoch – etwa bei Krankheit, Stress oder einer unzureichenden Nährstoffversorgung – kann die körpereigene Produktion nicht ausreichen. Dann steigt der Bedarf, und eine zusätzliche Zufuhr über die Ernährung gewinnt an Bedeutung.

Wo stecken Aminosäuren drin?

Besonders hochwertige Proteinquellen sind tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier sowie Milch- und Milchprodukte. Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge und können vom Körper besonders gut verwertet werden.

Aber auch pflanzliche Lebensmittel liefern wertvolles Eiweiß. Dazu zählen Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen. Bohnen, Erbsen und Linsen enthalten beispielsweise beachtliche Mengen an Protein. Allerdings besitzen viele pflanzliche Lebensmittel nicht das vollständige Spektrum aller essenziellen Aminosäuren. Eine Ausnahme bildet Soja.

Wer sich überwiegend pflanzlich ernährt, kann dennoch problemlos alle wichtigen Aminosäuren aufnehmen. Entscheidend ist die richtige Kombination verschiedener Lebensmittel. Besonders günstig ist die Verbindung von Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten. Auch Kartoffeln, Nüsse und Samen ergänzen die Versorgung sinnvoll.

Mangel erkennen

Ein Mangel an essenziellen Aminosäuren kann sich auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen. Mögliche Anzeichen sind Appetitlosigkeit, Übelkeit, Müdigkeit, Schwäche, Schlafstörungen oder Stimmungstiefs. Ursache ist, dass der Körper wichtige Proteine, Hormone und Botenstoffe nicht mehr ausreichend herstellen kann.

Solche Beschwerden können jedoch viele verschiedene Ursachen haben. Wer länger unter entsprechenden Symptomen leidet, sollte ärztlichen Rat einholen.



Aminosäuren unterstützen viele wichtige Körperfunktionen und können dazu beitragen, Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter zu erhalten. BILD: KAROLIN BAITINGER/UNSPLASH

Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig?

Für die meisten Menschen gilt: Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, benötigt in der Regel keine zusätzlichen Aminosäurepräparate. Eine eiweißreiche Ernährung mit einer guten Mischung aus tierischen oder geschickt kombinierten pflanzlichen Lebensmitteln reicht meist aus, um den Bedarf zu decken.

Aminosäuren mögen zwar unsichtbar sein, ihre Bedeutung für unsere Gesundheit ist jedoch enorm. Sie unterstützen Muskeln, Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel – und tragen damit dazu bei, auch im Alter fit und leistungsfähig zu bleiben.

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg

Für alle, die Mode mit Humor mögen!



T-Shirt „Sabbel nich – Dat geiht!“
UNISEX - 22,00 €



„MOIN mit Kuh“ - Der Hoodie von
UNISEX - 49,00 €



T-Shirt „MOIN mit Kuh“ för Frolüü - 22,00 €

nordwest-shop.de oder telefonisch bestellen unter: 0441/9988-3310

Nordwest SHOP