
Subject: Zu viel Eiweiß Ungesund?
Posted by [Glatze94](#) on Sat, 25 Feb 2017 20:24:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das zu viel Zucker ungesund ist das wissen wahrscheinlich die meisten aber was ist mit Eiweiß?

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?
Posted by [ricc123](#) on Sat, 25 Feb 2017 20:36:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Glatze94 schrieb am Sat, 25 February 2017 21:24Das zu viel Zucker ungesund ist das wissen wahrscheinlich die meisten aber was ist mit Eiweiß?

bis 200 - 300 g am tag sollte das kein problem sein, belastet nur die nieren wenns zu viel wird... aber das erreicht man eigtl. nicht wenn man nicht seine ernährung auch absichtlich umstellt.

kommt natürlich auch auf die proteinquelle an...wenn man versucht 200 gr proteine durch gerösteten erdnüsse und burger zu sich zu nehmen, ist das natürlich nicht gerade gesund

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?
Posted by [andal](#) on Sun, 26 Feb 2017 11:17:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

2-2.5 g/kg körporgewicht

bei exogen unterstützten *Athleten*, auch mal mehr...

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?
Posted by [Glatze94](#) on Sun, 26 Feb 2017 13:25:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist mit dem Überschüssen? Kann der Körper dies nicht einfach als Energie Quelle nutzen wie bei Kohlenhydrate? Oder werden diese immer durch die Nieren verarbeitet?

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?
Posted by [yoda](#) on Sun, 26 Feb 2017 14:41:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicht zu vergessen ausreichend Ballaststoffe, was bei Diät mit Eiweißshakes z.B. meist nicht gegeben ist.

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [Spaten](#) on Sun, 26 Feb 2017 18:05:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu viel Eiweiß ist sehr wohl ungesund, Stichworte igf-1, mtor, Methionin etc. 200g Eiweiß halte ich schon für eine problematische Menge.

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [Glatze94](#) on Sun, 26 Feb 2017 19:03:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spaten schrieb am Sun, 26 February 2017 19:05: Zu viel Eiweiß ist sehr wohl ungesund, Stichworte igf-1, mtor, Methionin etc. 200g Eiweiß halte ich schon für eine problematische Menge.

Vielleicht für Menschen die keinen Sport machen. ich treibe seit Jahren Bodybuilding und lese immer wieder unterschiedliche Meinungen was dieses Thema betrifft.

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [Matthias-Rudolph](#) on Wed, 01 Mar 2017 18:56:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese Frage ist absolut unnötig.

Es gibt keinen Unterschied in Bezug auf Muskelaufbau zwischen 1g oder 2g pro KG Körpergewicht.

Statt zu antworten, einfach mal ausprobieren

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [pilos](#) on Wed, 01 Mar 2017 19:09:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Matthias-Rudolph schrieb am Wed, 01 March 2017 20:56: Diese Frage ist absolut unnötig. Es gibt keinen Unterschied in Bezug auf Muskelaufbau zwischen 1g oder 2g pro KG Körpergewicht.

Statt zu antworten, einfach mal ausprobieren

es kommt auf die Mischung und auf die limitierende Aminosäure darin

und auf das Trainingsvolumen

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [SunChristin](#) on Thu, 04 May 2017 21:01:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Egal was du ein nimmst, aber zu viel ist nie gut.

Also zu viel Eiweiß, Magnesium, Alkohol usw.

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [Hairless75](#) on Tue, 09 May 2017 07:33:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Hautarzt hat mir zu Eiweiß geraten!

Vor allem Aminosäuren sollen ganz gut wirken bei Problemen mit den Haaren (siehe:

<http://xn--aminosure-02a.org/haarausfall/>)

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [Mane](#) on Thu, 11 May 2017 16:59:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Matthias-Rudolph schrieb am Wed, 01 March 2017 19:56 Diese Frage ist absolut unnötig.

Es gibt keinen Unterschied in Bezug auf Muskelaufbau zwischen 1g oder 2g pro KG Körpergewicht.

Das stimmt so nicht ganz, man kann den Bedarf auch nicht pauschalisieren, hängt auch von der Kalorienaufnahme ab, sowie der Verfassung des Sportlers.

Aktive Athleten (Fitnesssportler und Bodybuilder) brauchen zwischen 1,6 g bis 2,4 g Eiweiß pro kg Körpergewicht täglich. Bei einer höheren Kalorienaufnahme sinkt dieser Bedarf, auf einer stark kalorienreduzierten Diät können trainierte Sportler mit niedrigem Körperfett sogar bis zu 3 g Eiweiß pro kg Körpergewicht brauchen: <https://www.inutro.com/whey-protein>

Das heißt jetzt aber auch im Umkehrschluss nicht, dass sich jeder Unmengen Eiweiß reinschaufeln muss und soll. Genauso hieß es früher 25 g Whey nach dem Training würden

reichen um den Muskelaufbau zu stimulieren, heute heißt es, dass eher 40 oder 50 g je nach Umfang der Trainingseinheit notwendig sein könnten. Ja auch bei jungen Menschen, früher dachte man das würde nur für Senioren gelten.

Unsere Vorfahren haben Unmengen Eiweiß verdrückt, also sind 2 g/kg Körpergewicht noch ganz ok, aber für mich persönlich auch das Maximum nämlich auf einer Diät, bin sonst eher bei 1,5 g/kg.

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [Zopotta](#) on Wed, 19 Jul 2017 13:26:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu viel Eiweiß ist definitiv ungesund. Mir hat mein Hausarzt im Rahmen einer LowCarb-Diät geraten, meine Nierenwerte engmaschig kontrollieren zu lassen, da zu viel Eiweiß die Nieren schädigen kann.

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [romue77](#) on Wed, 19 Jul 2017 14:15:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zopotta schrieb am Wed, 19 July 2017 15:26 Zu viel Eiweiß ist definitiv ungesund. Mir hat mein Hausarzt im Rahmen einer LowCarb-Diät geraten, meine Nierenwerte engmaschig kontrollieren zu lassen, da zu viel Eiweiß die Nieren schädigen kann.

Sogar ein Übermaß am Wasser kann tödlich sein. Nur die Dosis macht das Gift.

Wenn man natürlich die Kohlenhydrate gegen Null laufen lässt und stattdessen Unmengen an Protein zu sich nimmt, kann das vielleicht schon auf die Nieren gehen. Aber wenn man lediglich abends auf Kohlenhydrate verzichtet und stattdessen Quark oder so isst, sollte das in den allermeisten Fällen unbedenklich sein.

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [Zopotta](#) on Mon, 04 Sep 2017 06:52:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@romue, die Frage war ja, ob zu viel Eiweiß ungesund ist. Deshalb meine Antwort, das es auf die Nieren gehen kann. Es war keine Rede davon, nur abends die KH wegzulassen.....

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [hallowelt](#) on Fri, 28 Dec 2018 10:36:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

(Mehr) Protein bzw bestimmte Aminos (Methionin, Cystein) lassen einen (schneller) altern. Proteine aktivieren Insulin, IGF1, mTOR -Pfade. Wer lange (länger) und gesund (gesünder)

leben will sollte eher weniger Protein konsumieren und am besten jeden Monat drei und mehr Tage wasserfasten. Wer krebsfrei bleiben möchte Protein auf <5% Energie, dh idR 0,5g/Kg Normalgewicht.

Auch interessant:

<http://www.ergo-log.com/plant-based-low-carb-diet-healthy-animal-low-carb-diet-is-not.html>

Subject: Aw: Zu viel Eiweiß Ungesund?

Posted by [MediLerner](#) on Fri, 28 Dec 2018 10:50:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu viel Eiweiß ist ungesund. Natürlich wieder eine individuelle Sache aber lässt sich leicht mit einem Blutbild feststellen wie die Lage bei einem selber ist.

Schlagwörter: Harnsäure, Purine, Gicht, etc.
