

Biologische Wertigkeit und Ergänzungswert

Die Biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm körpereigenes Protein aus 100g Nahrungseiweiss gebildet werden kann.

Die essentielle Aminosäure (Baustein der Proteine), die verglichen mit dem Körperprotein am geringsten in einem Nahrungsprotein enthalten ist, begrenzt dessen biologische Wertigkeit.

Bei einer gemischten Kost werden die Aminosäuren der verschiedenen Nahrungsmittel gleichzeitig aus dem Darm aufgenommen, sie können dann gemeinsam zum Aufbau von Körperproteinen verwendet werden. So kann man die biologische Wertigkeit eines einzelnen Proteins durch ein anderes erhöhen oder ergänzen.

Ideale vegetarische Kombinationen (Nahrungsmittel, die sich gut ergänzen) sind in der untenstehenden Tabelle ersichtlich.

Die Felder mit ☺ ergänzen sich gegenseitig optimal.

	Milch Milchprod.	Eier	Brot Getreide	Mais	Kartoffeln	Hülsen- früchte	Nüsse Samen
Milch Milchprod		☺	☺	☺	☺	☺	☺
Eier	☺		☺		☺	☺	
Brot Getreide	☺	☺				☺	☺
Mais	☺					☺	
Kartoffeln	☺	☺				☺	
Hülsen- früchte	☺	☺	☺	☺	☺		☺
Nüsse Samen	☺		☺			☺	