

PROTEINE EIWEISS

WAS IST EIWEISSMANGEL

Eiweisse gehören zu den wichtigsten Bestandteilen des Körpers. Verständlich, dass ein Eiweissmangel gravierende Folgen haben kann. Von einem Eiweissmangel spricht man, wenn dem Körper weniger Eiweisse als erforderlich zur Verfügung stehen.

Dies kann über eine unzureichende Ernährung ebenso geschehen wie über einen Enzymmangel, aufgrund bestimmter Krankheiten (zum Beispiel Sprue, Zöliakie, Schilddrüsenerkrankungen) und bei erhöhtem Verbrauch (zum Beispiel bei Fieber).

Von einem Eiweissmangel am ehesten betroffen sind die sogenannten Albumine. Sie sind unentbehrlich für den menschlichen Organismus und sorgen für den notwendigen Druck in allen Zellen. Aus diesem Grunde besteht bei einem länger anhaltenden und deutlich ausgeprägten Eiweissmangel stets auch Lebensgefahr.

URSACHEN

Eiweissmangel liegt oftmals in der zu geringen Aufnahme durch die Nahrung begründet. Dies tritt besonders bei kleinen Kindern in Entwicklungsländern auf. Hinzu kommen Krankheiten wie Tuberkulose oder AIDS, die einen Eiweissmangel zusätzlich begünstigen.

In Industrienationen wird die Eiweissaufnahme durch die Nahrung in der Regel gedeckt. Tritt trotzdem ein Eiweissmangel auf, spielen andere Krankheiten (zum Beispiel an der Leber, Niere, Haut oder am Herzen) eine Rolle. Die Aufnahme von Eiweiss wird durch die Primärkrankheit verhindert. So kann ein vorgeschädigtes Lebergewebe nicht mehr die ausreichende Menge an Eiweiss produzieren.

Auch Menschen, die sich vegan ernähren, haben ein erhöhtes Risiko für einen Eiweissmangel. In einigen Fällen ist eine veränderte Erbinformation ursächlich für einen Eiweissmangel. Beim Vorliegen einer solchen Veränderung treten - je nachdem, welches Eiweiss nicht mehr produziert wird - bestimmte Erbkrankheiten auf.

SYMPTOME

- Muskelschwäche
- Ödeme
- Haarausfall
- Verringerung der Muskelmasse
- Wundheilungsstörungen
- Faltenbildung
- Gewichtsverlust
- hervorstehende Knochen (z.B. im Gesicht)
- Augenränder

MUSKELABBAU

Um Muskulatur aufzubauen, benötigt der Körper Proteine. Liegt ein Eiweissmangel vor, zehrt der Körper von den Eiweissreserven in unseren Muskeln und die Muskulatur baut langfristig ab. Auch Muskelschmerzen können ein Symptom von Eiweissmangel sein.

HAARAUSSFALL UND BRÜCHIGE NÄGEL

Haare und Nägel bestehen hauptsächlich aus Keratin (ein Faserprotein). Bekommt dein Körper zu wenig Eiweiss, leiden dementsprechend auch Haare und Nägel darunter.

TROCKENE HAUT

Ein Proteinmangel kann trockene und schuppige Haut verursachen und unser grösstes Organ anfälliger für Sonnenbrände machen.

SCHWACHES IMMUNSYSTEM

Eiweiss ist einer der wichtigsten Baustoffe für ein intaktes Immunsystem. Ein Eiweissmangel kann sich also auch durch ein schlechtes Immunsystem, verschlechterte Blutwerte und ständige Erkältungsphasen bemerkbar machen.

MÜDIGKEIT

Ein Mangel an Proteinen kann sich ebenfalls durch Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit und Schläppheit bemerkbar machen.

HEISSHUNGERATTACKEN

Ständig Hunger auf Süsses und Schokolade? Eiweisse sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel – bei einem Eiweissmangel kann dieser schnell ansteigen und abfallen, was die ungeliebten Heiss hungerattacken auslöst.

DIAGNOSE & VERLAUF

Ein Eiweissmangel in europäischen Ländern tritt relativ selten auf. Bei Verdacht auf einen Eiweissmangel sollte immer ein Arzt aufgesucht werden. Dringend abzuraten ist von einer Eigendiagnose.

DER GRUND

Hinter einem Eiweissmangel kann eine ernsthafte Erkrankung stecken. Über eine Untersuchung des Blutes kann der behandelnde Mediziner die Diagnose stellen. Mittels weiterer Untersuchungen wird festgestellt, ob der Patient vielleicht noch an einer anderen Krankheit leidet, die die Aufnahme von Eiweissen behindern könnte.

Dies kann eine Krebserkrankung sein, aber auch eine Störung des Magen-Darm-Traktes oder Erkrankungen der Schilddrüse. Wird ein Eiweissmangel nicht behandelt, baut der Körper mit der Zeit immer mehr Körperfunktionen ab. Am Ende kommt es unweigerlich zum Zusammenbruch.

KOMPLIKATIONEN

Wird ein Eiweissmangel nicht rechtzeitig behandelt, kommt es unweigerlich zu schweren Komplikationen. Zunächst ruft ein Mangel an Eiweiss optische Veränderungen wie Augenränder, die Bildung von Falten oder Haarausfall hervor. Im späteren Krankheitsverlauf kommen hervorstehende Knochen und eingefallene Wangen sowie auffällige Hautveränderungen hinzu.

Bei längerem Bestehen kommt es außerdem zu einem starken Gewichtsverlust und einer Verringerung der Muskelmasse. Das fehlende Eiweiss ruft eine Muskelschwäche hervor, die mit Einschränkungen der Bewegungsmöglichkeiten verbunden ist. Dies bewirkt oftmals eine allgemeine Unzufriedenheit und mitunter auch starke Stimmungsschwankungen und psychische Erkrankungen.

Des Weiteren können Ödeme und Wundheilungsstörungen auftreten, die ihrerseits zu schweren Entzündungen und Infektionen führen können. Erfolgt spätestens dann keine Behandlung, nehmen die Körperfunktionen immer mehr ab. Danach kommt es unweigerlich zum Kreislaufzusammenbruch und schließlich zum Tod des Patienten.

Wird dem Organismus während der Behandlung zu schnell zu viel Eiweiss zugeführt, kann dies unter anderem schwere Nierenschäden und eine Übersäuerung des Körpers hervorrufen. Außerdem besteht das Risiko von Allergien und Unverträglichkeiten. Aufgrund der Schwere der möglichen Komplikationen sollte bei Verdacht auf einen Eiweissmangel umgehend ein Arzt hinzugezogen werden.

WANN SOLLTE MAN ZUM ARZT GEHEN?

Bevor jemand von Eiweissmangel sprechen kann, muss erst mal die Frage gestellt werden: wie viel Eiweiss wird bei einem Menschen überhaupt benötigt?

Allein an dieser Frage scheiden sich bereits die Geister. Berechtigterweise, denn die tatsächliche Menge hängt von einer Unmenge von Faktoren ab. Sei es nun die Grösse, das Alter, das Geschlecht oder die äusseren Umstände, die körperliche Aktivität und eine Vielzahl anderer Dinge.

Ein Mangel, sofern einer vorhanden ist macht sich in der Regel aber sehr wohl bemerkbar und ist relativ leicht zu identifizieren. Diesen kann man zum Beispiel durch Muskelschwäche identifizieren. Bekommt der Körper zu wenig Eiweiss durch die Ernährung, so muss er vorhandene Masse, in diesem Fall die Muskulatur zerlegen, um sein Wohlergehen zu sichern.

Trockene und brüchige Haare können ebenfalls eine Folgeerscheinung von zu wenig Proteinen sein. Nägel verhalten sich in dieser Hinsicht sehr ähnlich. Eine Kettenreaktion, ausgelöst durch den Muskelabbau, kann auch eine Ermüdungserscheinung und ein schwaches Immunsystem sein, welche sich nach und nach bemerkbar macht.

Bei diesen Symptomen man unbedingt seinen Hausarzt aufsuchen. Dieser weiss in der Regel Rat. Falls nicht, wird dieser weitervermitteln.

BEHANDLUNG & THERAPIE

Die Behandlung eines Eiweissmangels richtet sich stets nach seiner Ursache. Liegt eine mangelhafte Ernährung vor, muss in Zukunft für eine ausreichende Proteinzufuhr gesorgt werden. Dies sollte jedoch langsam und unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Der Grund: Komplikationen durch eine zu hohe Eiweissgabe sollen vermieden werden. Es ist besser, mehrere Portionen über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Wer sich bislang vegan ernährt hat, sollte nun hin und wieder Fisch, Eier, Milch und mageres Fleisch auf seinen Speiseplan stellen. Ist eine bestimmte Krankheit für den Eiweissmangel verantwortlich, gilt es, diese Krankheit zu behandeln. Bis zur Heilung oder falls diese nicht möglich sein sollte, muss der erhöhte Eiweissbedarf über die Nahrung zugeführt werden.

Sollte der Eiweissmangel über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben, kann dies zu einem Ausfall aller wichtigen Funktionen im Körper führen. Unbehandelt führt ein Eiweissmangel zum Tode. Da im Alter das Hungergefühl nachlässt, sollte man sich besonders um die älteren Menschen kümmern. Eine freundliche Atmosphäre sowie Essen in Gesellschaft können helfen.

AUSSICHT & PROGNOSE

Die Prognose eines Eiweissmangels ist gut. Bei einer ausreichenden medizinischen Versorgung oder einer Umstellung der Ernährung hat der Betroffene eines Eiweissmangels im Normalfall innerhalb weniger Wochen oder Monate eine gute Aussicht auf eine Heilung. Wird der notwendige Bedarf an Eiweiss ausgeglichen und über eine längere Zeit aufrechterhalten, lindern sich die Beschwerden und der Mangel verschwindet.

In vielen Fällen genügt bereits eine gesunde und ausgewogene Nahrungszufuhr, um eine Verbesserung der Gesundheit zu erreichen. Ist der Mangel nicht sehr stark ausgeprägt und liegen keine weiteren Krankheiten vor, ist eine medikamentöse Behandlung nicht zwingend nötig. Die Ernährungsumstellung genügt bereits aus. Trotz der guten Prognose kann es jederzeit zu einem Rückfall kommen. Daher sind regelmässige Kontrollen anzuraten.

Bei vorliegenden Erkrankungen oder einer ungesunden Ernährung stellt sich eine Unterversorgung ein. Bleibt eine Zufuhr mit ausreichendem Eiweiss aus, kommt es langfristig neben zahlreichen Beschwerden zu einem körperlichen Zusammenbruch.

Daher ist rechtzeitiges Handeln bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, genetischen Defekten, Schilddrüsen- und Krebserkrankungen oder einer veganen Ernährungsweise für eine gute Prognose lebensrettend. Bereits bei den ersten Anzeichen eines Eiweissmangels, wie Gewichtsverlust, Haarausfall oder einer ungewöhnlichen Faltenbildung, sollte ein Blutbild erstellt werden, um einen Überblick der fehlenden Nährstoffe im Blut zu erhalten.

VORBEUGUNG

Eiweissmangel lässt sich sehr gut über die Ernährung vorbeugen. Dabei sollte an eine Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß gedacht werden. So kann Joghurt mit Nüssen und Fleisch mit Erbsen verzehrt werden.

Ebenfalls geeignete Gerichte sind Kartoffeln mit Quark sowie alle Arten von Hülsenfrüchten. Danach kommen mageres Fleisch und Fisch. Es ist bekannt, dass die Produktion der Magensäure ab dem 40. Lebensjahr nachlässt. Dies kann einen Eiweissmangel zusätzlich begünstigen. Hier kann die Einnahme von einem Eiweisskonzentrat hilfreich sein.