



RTS

**Titel:** Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Jede Mahlzeit sollte Eiweiß enthalten  
**Länge:** 1'00"      **Autor:** Jan Siemsen      **Sprecher:** Andreas Suckel

---

**<Anmoderationsvorschlag:>**

Protein ist ein Nährstoff, den viele mit Sport und Fitness verbinden. Dass Eiweiß auch außerhalb des Fitnessstudios eine zentrale Rolle spielt, ist den wenigsten bewusst. Dabei ist es für den Aufbau und Erhalt der Muskulatur unerlässlich – unabhängig vom Alter. Und es kann sich sogar positiv aufs Sättigungsgefühl auswirken. Wie viel Protein der Körper braucht und wie es sich ganz einfach in die tägliche Ernährung integrieren lässt – Andreas Suckel hat die Tipps:

---

**<Sprecher:>**

Jede Mahlzeit sollte 16 bis 25 Gramm Eiweiß enthalten, das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Protein ist für den Körper unverzichtbar – vor allem, um die Muskulatur aufzubauen und zu erhalten. Mit zunehmendem Alter oder bei sportlichen Menschen ist der Bedarf sogar noch höher. Umso wichtiger ist es, gezielt proteinreiche Lebensmittel in die Ernährung einzubauen – zum Beispiel Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch oder Sauermilchkäse wie Quäse, erklärt Dr. Lydia Pan, Ernährungswissenschaftlerin bei der Käserei Loose:

**<O-Ton Dr. Lydia Pan:>**

28''

**Quäse liefert von Natur aus rund 30 Prozent Protein und wenig Fett. Als Milchprodukt enthält Quäse Proteine mit einer hohen biologischen Wertigkeit, die dafür sorgt, dass das Protein besonders effizient vom Körper verwertet werden kann. Und das macht den Sauermilchkäse zu einer geeigneten Eiweißquelle. Ob pur, als Snack oder im Salat: Quäse ist eine leckere und einfache Möglichkeit, mehr Proteine in den Alltag zu bringen.**

**<Sprecher:>**

Mehr Infos und Rezeptideen mit Quäse unter [quaese-protein.de](http://quaese-protein.de).