



Übersicht zum Proteingehalt in Lebensmitteln

Alter	Referenzwerte: Proteingewicht am Tag
Unter 65	47-57g
Ab 65	57-67g
Schwangere	55-71g

Tabelle 1: Proteingehalte von Lebensmitteln [1]

Lebensmittel	Portionsgröße (verzehrbarer Anteil)	Proteingehalt in g pro 100 g	Proteingehalt in g pro Portion
Pflanzliche Lebensmittel			
Tofu, gegart	100 g	16	16
Vollkornnudel, gegart	200 g	6	12
Linsen, gegart	120 g	9	11
Erbsen, grün, gegart	150 g	7	10,5
Champignons, gegart	200 g	4	8
Haferflocken	6 Esslöffel (60 g)	13	8
Sojadrink	1 Glas (200 ml)	3,5	7
Rosenkohl, gegart	150 g	4	6
Kartoffeln, geschält, gekocht	250 g	2	5
Bohnengrün, gegart	150 g	3	4,5
Walnüsse	25 g	16	4
Vollkornbrot	1 Scheibe (50 g)	7	3,5
Tierische Lebensmittel			
Schweinefleisch, gegart	1 Stück (150 g)	28	42
Forelle, gegart	150 g	23	35
Quark (mind. 20 % Fett i. Tr.)	150 g	14	19
Emmentaler (min. 20 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (30 g)	34	10
Ei, gekocht	1 Stück (60 g)	12	7
Kuhmilch (1,5 % Fett)	1 Glas (200 ml)	3	6
Joghurt (1,5 % Fett)	1 kleiner Becher (150 g)	3	4,5

[1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2025). Protein. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-protein-und-unentbehrlichen-aminosauren/> - c3495 [13.01.2026].



Empfehlungen und weitere Informationen zur gesunden Ernährung und Lebensführung vor und nach Ihrer Operation

Inhalt	Webseite	Pfad zu empfohlenen Inhalten
Allgemeine Informationen zur gesunden Ernährung :	www.ble-medienservice.de	Startseite/ Ernährung/ Ernährungsberatung/ Einfach besser essen Startseite/ Ernährung/ Ernährungsberatung/ Gesund und aktiv ins Alter
Informationen zu starkem Übergewicht (Adipositas, BMI>30 kg/m ²)	www.gesundheitsinformation.de	Themengebiete/ Drüsen und Hormonenstörungen/ Starkes Übergewicht
Informationen zu Diabetes Typ 2	www.gesundheitsinformation.de	Themengebiete/ Drüsen und Hormonenstörungen/ Diabetes Typ 2
	www.diabinfo.de	Leben mit Diabetes/ Typ-2-Diabetes/ Diabetes im Alltag
Begründung:		
Rauchstopp Mindestens 4 Wochen vor der OP Bis min. 2 Wochen nach der OP	www.rauchfrei-info.de	Rauchen mindert die Durchblutung im Gewebe. Dadurch erhöht sich das Komplikationsrisiko für Wundheilungsstörungen und postoperative Infektionen .
Alkoholkarrenz/ Alkoholverzicht 4 Wochen vor der OP	www.kenn-dein-limit.de	Regelmäßiger Alkoholkonsum führt zu Organschädigungen (Leber, Magen-Darm, Bauchspeicheldrüse, Herz, ...) und beeinträchtigt das Immunsystem . Dadurch ergibt sich ein erhöhtes Komplikationsrisiko für postoperative Infektionen, Wundheilungsstörungen , sowie auch für intra- und postoperative Blutungen .

Sprechen Sie uns oder Ihren Hausarzt/Facharzt bei weiterem Beratungsbedarf an!