

iPB EMPFEHLUNGEN FÜR DEN PROTEINBEDARF

empfohlener Tagesbedarf	0.8–0.85 g/kg Körpergewicht Menschen ab 70: 0.94–1.07 g/kg KG	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeiner Minimalbedarf zur Vermeidung von Ernährungsmangel • nicht angewandt bei Gewichtsverlust, Bewegung, Sport, Krankheit usw. • für angemessene Genauigkeit ist individuelle Bewertung nötig
allgemeine Gesundheit	1.1–1.4 g/kg Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none"> • höher als Minimalbedarf, der unzureichend sein und zu Überbetonun von Kohlenhydraten und Fetten führen könnte • unterstützt Körpersysteme für Gesundheit und Wohlbefinden
allgemeine Aktivität und Fitness	1.4–1.8 g/kg Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerung der Muskelproteinproduktion und -erhaltung • unterstützt Steigerung von Kraft und Ausdauer • unterstützt schlankere Körperzusammensetzung
gesunder Gewichtsverlust	1.4–1.6 g/kg Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none"> • Bedarf an Protein steigt mit abnehmender Energiezufuhr • minimiert Verlust von Körperprotein während Gewichtsabnahme • unterstützt Hungermanagement sowie Stoffwechselehaltung
gesundes Altern	1.4–1.75 g/kg Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none"> • hilft Muskel- und Körperproteinverluste zu minimieren • wirkt einer reduzierten Proteinstoffwechsel-Effizienz entgegen
fortgeschrittene sportliche Leistung & Muskelaufbau	1.8–2.2 g/kg Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Muskelmasse und Kraft • gleicht erhöhte leistungsbedingte Verluste aus