



Protein-Analyse

Ihre Protein-Analyse

Sehr geehrter Herr Mustermann,

vielen Dank, dass Sie sich für den Einsatz der cerascreen Protein-Analyse entschieden haben.

Nicht jedes Nahrungsmittel wird von jedem Menschen gleich gut vertragen. Das Immunsystem kann auf Proteine in Lebensmitteln (und Eiweißshakes) reagieren und dadurch Ihre Leistungsfähigkeit stark herabsetzen.

Gerade in Bezug auf Ihre persönlichen Trainingsziele, sportliche sowie die allgemeine Leistungsfähigkeit, haben Proteine einen großen Einfluss auf den Umsetzungserfolg. Die Kombination aus Proteinverträglichkeit und individuellen Trainingszielen macht dieses Thema besonders komplex. Aus diesem Grund haben wir Ihr Blut auf Unverträglichkeiten untersucht sowie Ihre Antworten aus dem Fragebogen genutzt, um die optimalen Proteine für Ihre Bedürfnisse zu ermitteln.

Die Untersuchung basiert auf einer IgG₄-Antikörper-Analyse. Hierbei berücksichtigen wir die wichtigsten Proteine, die in einer ausgewogenen Ernährung vorkommen und damit eine grundlegende Basis für eine umfangreiche Analyse bieten.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in unsere Dienstleistung,

Ihr cerascreen-Team

1 Ihr Testergebnis

Die Ergebnisse Ihrer Protein-Verträglichkeitsanalyse werden mithilfe eines Ampel-Systems dargestellt, um eine klare Interpretation der Testergebnisse zu ermöglichen.

Grün ●○○

Nahrungsmittel mit einer schwachen Reaktion können weiterhin verzehrt werden, sofern bei Ihnen keine anderen Unverträglichkeiten bestehen. Beispielsweise kann es sein, dass Sie keine Milchprodukte vertragen, obwohl alle Milch-Proteine im grünen Bereich sind, dies könnte dann an einer Laktoseintoleranz liegen, also einer Unverträglichkeit des Milchzuckers. In diesem Fall bietet es sich an einen Laktoseintoleranz-Test durchzuführen.

Gelb ○●○

Wenn Sie bei den betroffenen Lebensmitteln einen Zusammenhang mit Ihren Beschwerden vermuten, sollten Sie diese nicht mehr jeden Tag zu sich nehmen. Empfehlenswert wäre eine sogenannte Rotation der Nahrungsmittel. Dabei verzichten Sie vier Tage auf Lebensmittel der gleichen Lebensmittelgruppe, sodass Ihr Darm entlastet wird. Treten nun Beschwerden auf, obwohl die Lebensmittel seltener verzehrt werden, ist eine Unverträglichkeit sehr wahrscheinlich.

Rot ○○●

Bei diesem Lebensmittel haben wir eine erhöhte Anzahl an Antikörpern in Ihrem Blut nachgewiesen. Diese Lebensmittel sollten Sie aus Ihrem Speiseplan streichen und nach einiger Zeit wiederaufnehmen. Dann beobachten Sie, ob diese die Auslöser Ihrer Beschwerden sind.

| Tierische Proteinquellen | | Pflanzliche Proteinquellen | |
|-----------------------------|-----|----------------------------|-----|
| Hühnerei (Vollei) | ○●○ | Erbse | ●○○ |
| Kuhmilch (Molke) | ●○○ | Weizen (Gluten) | ○○● |
| Kuhmilch (Casein) | ○○● | Reis | ●○○ |
| Ziegenmilch (Molke, Casein) | ○●○ | Hanf | ●○○ |
| Schafmilch (Molke, Casein) | ○●○ | Sojabohne | ○●○ |
| Rindfleisch | ●○○ | Süßlupine | ●○○ |
| Hühnerfleisch | ●○○ | Sonnenblume | ●○○ |
| Schweinefleisch | ●○○ | | |
| Thunfisch | ●○○ | | |

2 Was ist eine Unverträglichkeit?

In Ihrem Blut wurden spezifische Antikörper vom Typ IgG₄ gemessen. Sind die Konzentrationen dieser IgG₄-Antikörper gegenüber einem Protein erhöht, dann besagt dies zunächst lediglich, dass sich Ihr Immunsystem intensiv mit dem getesteten Protein auseinandersetzt. Beschwerden können jedoch ausbleiben, z.B., weil die Darmbarriere noch (oder wieder) intakt ist. Es gibt also auch erhöhte IgG₄-Spiegel, ohne dass Beschwerden vorliegen. Diese Lebensmittel würden dann mit einem gelben Punkt bewertet sein. Die Erfahrung aus der Medizin zeigt oft einen Zusammenhang zwischen der Menge von IgG₄-Antikörpern gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln im Blut und Unverträglichkeiten.

Die Unverträglichkeit ist mit einer Allergie nicht gleichzusetzen, obwohl sie im alltäglichen Sprachgebrauch oft im gleichen Sinne verwendet werden. Bei einer Allergie kommt es zu einer Überreaktion des Immunsystems auf einen Inhaltsstoff. Der Körper merkt sich diese Reaktion und reagiert bei erneutem Verzehr, oftmals schon bei Spuren dieses Lebensmittels, mit einer allergischen Antwort. Im Gegensatz zu den Allergien treten die Reaktionen bei Unverträglichkeiten verzögert auf. Oft werden Krankheitssymptome erst nach Stunden oder Tagen wahrgenommen, nachdem das betreffende Protein verzehrt wurde. Doch auch bei nicht auftretenden Symptomen muss der Körper Energie aufwenden, um die Antikörper zu produzieren. Dies kann sich auf die Leistungsfähigkeit des Körpers auswirken.

So findet man beispielsweise Zusammenhänge zwischen IgG₄-spezifischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Migräne oder chronischen Darmerkrankungen. Weiterhin entdeckte man einen möglichen Zusammenhang zwischen IgG₄-Antikörpern und einer entzündungsfördernden Wirkung. Besonders in Bezug auf die sportliche Leistungsfähigkeit ist es wichtig, Proteinquellen zuzuführen, die den Körper in seiner Leistungsfähigkeit unterstützen. Bitte verzichten Sie nicht gleichzeitig auf alle Lebensmittel, die bei Ihnen zu einer Reaktion geführt haben, da dies zu Mangelerscheinungen führen kann.

Wenn Sie eine persönliche Beratung bezüglich Ihrer Testergebnisse wünschen oder allgemeine Fragen haben, wenden Sie sich gerne an unsere Ernährungsexperten unter fragen@cerascreen.de oder 0385/485 922 33.

3 Ihre idealen Proteine

Aus der Analyse Ihrer Antikörperreaktionen und Ihren individuellen Bedürfnissen haben wir folgende Proteinquellen ermittelt, die Sie am besten vertragen und Ihnen dabei helfen, Ihre individuellen Ziele optimal zu erreichen:

Molke

Molken-Protein (Whey) ist neben Milch-Protein (Casein) der mengenmäßig geringere Proteinanteil in der Milch. Molken-Protein weist eine gute biologische Wertigkeit auf und kann dadurch effizient für den Aufbau von körpereigenem Protein genutzt werden. Es ist besonders reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA) und essentiellen Aminosäuren (EAA), die der Körper nicht selber herstellen kann und die daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Molken-Proteine kommen in konzentrierter und isolierter Form vor, wobei der Unterschied im Nährstoffgehalt und der Resorptionsgeschwindigkeit besteht. Molken-Protein-Isolat ist ein enzymatisch aufgespaltenes Molken-Protein zur direkten Versorgung der trainierten Muskulatur. Sein Proteinanteil ist höher und Kohlenhydrat- und Fettanteil niedriger als bei Molken-Protein-Konzentraten. Dabei liegen die Proteingehalte zwischen 70% und 95%. Konzentrate haben den Vorteil länger im Magen zu verweilen und somit eine langanhaltende Versorgung zu gewährleisten. Neben Molken-Protein-Pulvern weisen „Molkenkäse“ wie Ricotta hohe Anteile an Molkenproteinen auf. Proteine aus Milchprodukten weisen lediglich kleine Mengen an Milchzucker (Laktose) auf, welche so gering sind, dass in der Regel keine Probleme auftreten. Zu beachten ist jedoch, dass jeder Mensch individuell unterschiedlich gut oder schlecht reagiert. Falls Unklarheit bezüglich einer Laktose-Unverträglichkeit besteht, empfehlen wir unseren Laktose-Test. [[Mehr erfahren](#)]

Rindfleisch

Je nachdem, aus welcher Körperpartie das Fleisch stammt, weist Rindfleisch Proteingehalte um die 20 bis 23% auf. Rindfleisch ist eine hochwertige Quelle an essentiellen Nährstoffen. Es liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin B1, B2 und B12 sowie Eisen und Zink, dessen Aufnahme in dieser Form als besonders gut gelten. Rindfleisch weist eine gute biologische Wertigkeit auf und kann dadurch effizient für den Aufbau von körpereigenem Protein genutzt werden. Es ist besonders reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA) und essentiellen Aminosäuren (EAA), die der Körper nicht selber herstellen kann und die daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Es ist außerdem reich an der Aminosäure L-Glutamin, die direkt in den Proteinstoffwechsel eingreift. Rindfleisch ist genauso wie andere Fleischsorten auf vielfältige Weise in die Ernährung einzubringen, da es unzählige Möglichkeiten der Zubereitung gibt.

Hühnerfleisch

Hühnerfleisch ist hell und liefert somit weniger Eisen und andere Nährstoffe als alternative Fleischsorten, trotzdem hat es gute ernährungsphysiologische Eigenschaften. Verglichen mit anderen Fleischsorten hat Hühnerfleisch einen generell niedrigeren Fettgehalt und mindestens genauso hohen Proteingehalt von knapp 20%. Hühnerfleisch weist eine gute biologische Wertigkeit auf und kann dadurch effizient für den Aufbau von Körperprotein genutzt werden. Es ist besonders reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA) und essentiellen Aminosäuren (EAA), die der Körper nicht selber herstellen kann und die daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Es ist außerdem reich an der Aminosäure L-Glutamin, die direkt in den Proteinstoffwechsel eingreift. Hühnerfleisch ist genauso wie andere Fleischsorten auf vielfältige Weise in die Ernährung einzubringen, da es unzählige Möglichkeiten der Zubereitung gibt.

Schweinefleisch

Je nachdem, aus welcher Körperpartie das Fleisch stammt, weist Schweinefleisch im Durchschnitt Proteingehalte um die 19 bis 23% auf. Es ist eine hochwertige Quelle an essentiellen Nährstoffen. Es liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin B6, Kalium, Magnesium und Zink, dessen Aufnahme in dieser Form als besonders gut gelten. Schweinefleisch weist die beste biologische Wertigkeit unter den Fleischsorten auf und kann dadurch effizient für den Aufbau von körpereigenem Protein genutzt werden. Es ist besonders reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA) und essentiellen Aminosäuren (EAA), die der Körper nicht selber herstellen kann und die daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Es ist außerdem reich an der Aminosäure L-Glutamin, die direkt in den Proteinstoffwechsel eingreift. Schweinefleisch ist genauso wie andere Fleischsorten auf vielfältige Weise in die Ernährung einzubringen.

Thunfisch

Ähnlich wie bei Fleisch liegen die Kohlenhydratgehalte von Thunfisch bei nahezu 0%. Die Proteingehalte liegen beim Thunfisch im Durchschnitt allerdings bei 22% bis 28%, je nachdem, ob es ein Filet oder Thunfisch aus der Dose ist. Das Besondere am Thunfisch sind seine Fettsäuren. Anders als bei den meisten Fleischsorten sind seine Fette größtenteils ungesättigt. EPA und DHA sind die biologisch aktivsten Omega-3-Fettsäuren und reichlich im Thunfisch vorhanden. Sie sind besonders für gesunde Blutgefäße und ein funktionierendes Herz-Kreislauf-System verantwortlich und helfen bei der Entzündungshemmung im Körper. Außerdem dienen sie der mentalen Leistung des Gehirns. Thunfisch weist eine hohe biologische Wertigkeit auf und kann dadurch effizient für den Aufbau von körpereigenem Protein genutzt werden. Er ist besonders reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA) und essentiellen Aminosäuren (EAA), die der Körper nicht selber herstellen kann und die daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

Erbse

Erbsen sind nicht wirklich für ihren Proteingehalt bekannt, bieten aber eine der besten biologischen Wertigkeiten in der Pflanzenwelt und können dadurch effizient für den Aufbau von körpereigenem Protein genutzt werden. Der Proteingehalt von frischen Erbsen liegt bei etwa 5% bis 8% während der Rest aus 13% bis 15% Kohlenhydraten besteht. Sie sind nahezu fettfrei und liefern viele Ballaststoffe sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie sind reich an Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer und Mangan sowie Vitamin C, A und K. Ihre Bitter- und Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Verdauung. Das Protein der Erbsen ist besonders reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA) und essentiellen Aminosäuren (EAA), die der Körper nicht selber herstellen kann und die daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

Reis

Reis ist in großen Teilen der Welt ein Grundnahrungsmittel und eignet sich sehr gut für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung. Je nach Sorte liegen die Proteingehalte im Durchschnitt bei 6% bis 10% und die Kohlenhydratgehalte bei 70% bis 80%. Das Protein des Reises hat eine ausgezeichnete biologische Wertigkeit und kann dadurch effizient für den Aufbau von körpereigenem Protein genutzt werden. Neben Ballaststoffen liefert Reis viel Magnesium, Phosphor, Selen und Mangan sowie die Vitamine B1, B3 und B4. In der Regel gilt umso, „dunkler“ der Reis, desto höher der Anteil an Nährstoffen. Reis ist genauso wie andere Weizensorten auf vielfältige Weise in die Ernährung einzubringen.

Hanf

Hanf ist eine Pflanze, die man immer häufiger in der Welt der Lebensmittel findet. Sie ist sehr vielfältig und hat ganz besondere Eigenschaften. Hanf bietet eine ungewöhnlich hohe Nähr- und Vitalstoffdichte und gilt dadurch als „Superfood“. Die für die Lebensmittelproduktion verwendeten Hanfsamen haben im Durchschnitt einen Proteingehalt von etwa 22% bis 25% und eine sehr hohe biologische Wertigkeit. Der Fettgehalt liegt bei etwa 30% bis 35% wobei die Fettsäuren größtenteils zu den gesunden ungesättigten zählen. Zudem besitzen sie ein perfektes Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren und wirken somit Herzkreislaufproblemen und chronischen Entzündungen entgegen. Hanfsamen sind eine gute Quelle für Vitamin E, B6 sowie für die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Magnesium und das Spurenelement Eisen. Aufgrund ihrer milden nussigen Note lassen sie sich wunderbar mit vielen Gerichten kombinieren und somit vielfältig in die Ernährung einbringen.

Süßlupine

Süßlupinen zählen zu der Familie der Hülsenfrüchte. Wie auch ihre „Artgenossen“ weisen sie hohe Anteile an Proteinen und Ballaststoffen auf. Ihre Proteingehalte liegen im Durchschnitt bei etwa 38% bis 40% und Ballaststoffe bei etwa 28%. Der Kohlenhydratgehalt liegt bei etwa 7% bis 10% und der Fettgehalt bei knapp 9% bis 12%. Das Protein der Süßlupine weist eine hohe biologische Wertigkeit auf und kann dadurch gut für den Aufbau von körpereigenem Protein genutzt werden. Ähnlich wie die meisten Hülsenfrüchte liefern auch Süßlupinen eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Dazu zählen Vitamin A und E sowie Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen.

Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne sind für ihr hochwertiges Öl bekannt, denn sie liefern im Durchschnitt knapp 50% Fett, wovon der größte Teil ungesättigt ist. Der Proteingehalt liegt im Durchschnitt bei etwa 20% bis 22% und der Gehalt an Kohlenhydraten liegt bei etwa 20%. Trotz des hohen Fettgehalts sind Sonnenblumenkerne wahre Proteinbomben, denn dank ihrer hohen biologischen Wertigkeit, ist ihr Protein sehr gut zum Aufbau von körpereigenen Proteinen geeignet. Neben den gesunden Fettsäuren und einem hohen Anteil von etwa 20% Ballaststoffen bieten Sonnenblumenkerne eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Dazu zählen Vitamin E, B1, B3, B6 und Folsäure sowie Magnesium, Phosphor, Kupfer, Mangan und Selen.

4 Tipps für Ihren Erfolg



Die Muskeldefinition ist eine Kombination aus Muskelerhalt und Fettverbrennung. Da diese beiden Vorgänge unter normalen Bedingungen stoffwechseltechnisch die kompletten Gegensätze sind, handelt es sich hierbei um eines der komplexesten und schwierigsten Trainingsziele, welches Geduld und genaue Planung erfordert. Dabei geht es entweder darum, einen schlankeren Körper zu erlangen ohne dabei die Form zu verlieren oder bei einer großen Muskelmasse die Feinheiten der Muskeln hervorzuheben.

Die Versorgung mit Proteinen vor dem Sport schützt den Muskel vor dem Muskelabbau und die Versorgung nach dem Sport sorgt für den Muskelerhalt. Für eine langanhaltende Versorgung sorgen langsam verdauliche Proteine. Proteine und Lebensmittel, die langsam verdaut werden, bieten ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und Muskelschutz.

Dafür sorgt die Kombination aus Protein, gesunden Fetten und Ballaststoffen, welche ein gesundes Abnehmen fördert. Die Begleitstoffe Fett und Ballaststoffe sorgen für die nötige Verweildauer im Magen und eine langsame Verdauung der Speisen. Kohlenhydrate sollten so weit wie möglich vermieden werden, da diese aufgrund der erhöhten Insulinausschüttung die Fettverbrennung automatisch stoppen und die Fetteinlagerung begünstigen.

Empfehlungen für Ihr Trainingsziel

Folgende Proteine und Lebensmittel empfehlen wir für Ihre individuelle Verträglichkeit in Kombination mit Ihrem Trainingsziel; dabei entspricht die Reihenfolge nicht der Wichtigkeit für das Erreichen Ihres Ziels:

Reis, Molke, Hühnerfleisch, Thunfisch, Rindfleisch, Schweinefleisch, Hanf, Süßlupine, Erbse und Sonnenblumenkerne

Bei einer langanhaltenden Belastung und/oder einer kalorienreduzierten Diät, sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Proteinen geachtet werden. Diese schützen den Muskel vor dem Abbau. Im unwahrscheinlichen Fall, dass der Körper nicht alle Proteine für den Muskelschutz und die Energiegewinnung nutzt, dauert es trotzdem länger als bei Kohlenhydraten, diese überschüssigen Proteine in Körperfett umzuwandeln. Proteine haben außerdem die Eigenschaft langanhaltend zu sättigen, was in einer Diät von Vorteil ist. (Thomasits & Haber, 2015)

BCAA (verzweigtkettige Aminosäuren) sind die im Muskel am meisten vorhandenen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin. Diese drei gelten als die drei „anabolsten“ Aminosäuren, das bedeutet, dass sie den Muskelaufbau am effektivsten unterstützen. Zusammen mit weiteren Aminosäuren und der Versorgung mit Proteinen, ist eine optimale Unterstützung des Muskelaufbaus gewährleistet. (Grillparzer, 2006)

Individualisiertes Protein

Jeder Mensch ist unterschiedlich. Vor diesem Hintergrund ist es nur verständlich, dass kein eiweißreiches Lebensmittel für jeden Menschen gleich gut verträglich ist. Nicht nur die Verdauung, sondern auch das individuell optimierte Verstoffwechself gilt es daher zu verbessern. Beides hat entscheidenden Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit und den Muskelaufbau.

Individualisiertes Protein von cerascreen wird basierend auf Ihren Ergebnissen und Ihrem persönlichen Ziel gemischt und ist somit individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Es liefert die besten Proteinquellen und ist perfekt abgestimmt um Sie beim Muskelaufbau zu unterstützen. Wir empfehlen dieses Protein um Ihre Leistungsfähigkeit zu maximieren. [\[Mehr erfahren \]](#)



Kohlenhydrate (kurzkettige und langkettige Zucker) sorgen dafür, dass der Körper die Insulinausschüttung ankurbelt und die Fettverbrennung bremst. Umso „kürzer“ das Zuckermolekül, desto schneller und stärker der Insulinanstieg. Es empfiehlt sich eher langkettige Kohlenhydrate zu essen, da diese für eine langanhaltende Sättigung und einen schwachen Insulinanstieg sorgen. Vor dem Sport sollten Kohlenhydrate weitestgehend vermieden werden, weil der Körper dann Körperfett zur Energiegewinnung heranziehen kann. (Feil, Oberem, 2005)

Um den Mineralstoffhaushalt der Zellen und damit die volle Funktionalität zu garantieren, sollten die zelleigenen Elektrolyte ausreichend vorhanden sein, um den Wasserhaushalt der Zellen zu regulieren. Elektrolyte stehen in Wechselwirkung zueinander und sorgen mithilfe von speziellen „Schleusen“ in den Zellwänden für den Nährstoff- und Flüssigkeitsaustausch sowie die Aktivierung und „Bereitschaft“ der Zellen. Calcium ist der wichtigste Mineralstoff für die Muskeln, er ermöglicht die Muskelkontraktion (Anspannung). Magnesium ist sozusagen der Partner vom Calcium und ist dafür verantwortlich, dass sich die Muskelzellen wieder entspannen können. Als drittes Element der Muskelfunktion helfen Kalium und Natrium gemeinsam für das Aufbauen von Aktionspotenzial. Mit Hilfe von Pumpen in den Zellwänden, die durch Kalium und Natrium gesteuert werden, können Zellen aktiviert werden um anschließend eine Leistung zu erbringen.

Ein Mineralstoffmangel kann sich erst sehr spät bemerkbar machen und wird meist bei einem Abfall der körperlichen Leistung erkannt. Dies ist besonders für Sportler und Menschen, die generell viel schwitzen sehr wichtig und wird oftmals unterschätzt. Zink nimmt dabei eine besondere Stellung ein, da dieser Mineralstoff essentiell für den Muskelaufbau ist. Indem Zink die Testosteron-Produktion ankurbelt, sorgt es für eine grundlegende Basis für den Muskelaufbau.

Mit einer schnellen und einfachen Mineralstoff Analyse von cerascreen wird neben Zink auch die Menge an Magnesium und Selen im Blut gemessen. Speziell diese drei Mineralstoffe werden sowohl für die Muskelfunktion als auch für die Hormonbildung und den Schutz des Organismus gebraucht. [\[Mehr erfahren \]](#)

