

# Hanfprotein – Das Nährstoffwunder

- Autor: Zentrum der Gesundheit
- aktualisiert: 18.09.2018
- 13 Kommentare

**Hanfprotein ist so wertvoll, dass sich ein Mensch viele Monate lang ausschliesslich von Hanfprotein ernähren könnte, ohne auch nur die geringsten Nährstoffmängel aufzuweisen. Das liegt nicht nur am vollständigen und für den Menschen so optimalen Aminosäureprofil des Hanfproteins, sondern auch an seinem idealen Fettsäuremuster sowie seinen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalten. Hanfprotein kann in Form von Hanfsamen geknabbert werden, es kann jedoch auch in Pulverform hervorragend in Shakes gemixt oder auch in Brotrezepte gerührt werden. Alle Details zum Hanfprotein und seinen Anwendungsmöglichkeiten lesen Sie bei uns :-).**

## Inhaltsverzeichnis

- Hanfprotein – Der König der pflanzlichen Proteine
- Hanfprotein – Vollkommenes Protein für den Menschen
- Hanfprotein ist frei von Trypsininhibitoren
- Hanfprotein – Ohne Verdauungsbeschwerden
- Hanfprotein für gesunden Muskelaufbau
- Hanfprotein mit optimalem Fettsäuremuster
- Hanfprotein schützt Ihr Gehirn
- Hanfprotein und seine Mikronährstoffe
- Hanfprotein-Riegel – Die gesunde Zwischenmahlzeit für Hungrige
- Der Hanfprotein-Riegel
  - Zutaten 1:
  - Zutaten 2:
- Zubereitung

## Hanfprotein – Der König der pflanzlichen Proteine

Proteine sind bekanntlich ein lebenswichtiger Nährstoff. Im menschlichen Körper – der zu 15 bis 20 Prozent aus Proteinen besteht – bilden die Eiweisse beispielsweise sog. Strukturproteine wie Kollagen oder Keratin, natürlich die Muskulatur, aber auch

Enzyme, Antikörper, Hämoglobin (der rote Blutfarbstoff), Hormone uvm. Schon allein diese Auswahl an Proteinen zeigt, dass wir ohne Proteine gar nicht vorhanden wären.

Hanfsamen bestehen – ganz ähnlich wie der Mensch – zu rund 20 bis 25 Prozent aus Protein. Das Hanfprotein ist nun ein ganz besonderes Protein. Es erfüllt nahezu alle Kriterien, die wir Menschen uns von einem perfekten Nahrungsprotein wünschen.

Hanfprotein enthält alle für den Menschen essentiellen Aminosäuren, also alle Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selbst aufbauen kann und die er deshalb mit der Nahrung zu sich nehmen muss. Hanfprotein ist überdies reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA), die besonders für den Muskelaufbau oder die Muskelreparatur nötig sind.

Zusätzlich glänzt Hanfprotein mit besonders hohen Werten der Aminosäure L-Arginin, die man mit potenzsteigernden Effekten in Zusammenhang bringt.

Alle diese Aminosäuren enthält das Hanfprotein nun im genau richtigen Verhältnis zueinander und in ausreichender Menge. Hanfprotein bietet uns also ein vollständiges Aminosäureprofil – und das auch noch in höchst bioverfügbarer Qualität.

## **Hanfprotein – Vollkommenes Protein für den Menschen**

Diese hohe Bioverfügbarkeit des Hanfproteins ist in der Welt der pflanzlichen Proteine nahezu einzigartig. Das Hanfprotein liefert nämlich nicht nur ein optimales Aminosäureprofil (Mischungsverhältnis der essentiellen Aminosäuren zueinander), sondern stellt diese Aminosäuren in einer ganz besonderen Proteinform zur Verfügung.

Hanfprotein besteht aus zwei Proteintypen: Zu etwa 65 Prozent aus Globulin Edestin und zu 35 Prozent aus Albumin. Das Albumin im Hanfprotein ist ein äusserst hochwertiges Protein, das dem Protein im Eiklar sehr ähnelt, hier aber natürlich pflanzlichen Ursprungs ist. Albumin ist ausserordentlich leicht verdaulich und eine wichtige Antioxidantienquelle.

Interessant am Hanfprotein ist jedoch insbesondere der hohe Globulinanteil. Globuline sind nämlich auch im menschlichen Körper die dritthäufigste Proteingruppe. Dort bilden sie beispielsweise Antikörper, die wichtige Bestandteile eines aktiven und starken Immunsystems darstellen. Auch im Blutplasma des Menschen sind zahlreiche Globuline mit ganz unterschiedlichen Aufgaben

vorhanden.

Oft handelt es sich um Transporterproteine, wie z. B. das Transcobalamin, welches das Vitamin B12 bindet und durch den Körper transportiert. Auch gibt es ein Globulin, das Hämoglobin (den roten Blutfarbstoff) bindet und zu dessen Abbauort bringt.

Transferrin ist das Globulin, das im Körper für den Eisentransport zuständig ist und auch die bekannten Lipoproteine, die Fette durch den Organismus leiten, oder genauso die Blutgerinnungsfaktoren gehören allesamt ebenfalls zu den Globulinen.

Hanfprotein versorgt uns also mit einem Protein, das unserem eigenen so sehr ähnelt, dass es von unserem Organismus sehr leicht zu körpereigenen Proteinen umgebaut werden kann – und zwar ohne dass dabei viel Abfall zurückbleiben würde. Denn gerade die säurehaltigen Abbauprodukte von nicht verwendbaren Proteinen belasten den Organismus, wie z. B. die Leber, die Nieren und das Blutbild ganz massiv.

## **Hanfprotein ist frei von Trypsininhibitoren**

Hanf enthält nun nicht gar so viel Eiweiss wie beispielsweise die Sojabohne. Da Hanf jedoch frei von sog. Trypsininhibitoren ist (die in der Sojabohne enthalten sind), ist Hanfprotein dem Sojaprotein weit überlegen und darf getrost als König der pflanzlichen Proteine bezeichnet werden.

Trypsininhibitoren sind Stoffe, die das Trypsin hemmen. Trypsin wiederum ist ein Verdauungsenzym, das Proteine im Dünndarm verdaut. Wenn die Protein verdauenden Enzyme nun jedoch von Trypsininhibitoren blockiert sind, kann das Protein natürlich auch nicht umfassend verdaut werden.

Folglich können Proteine, die - wie z. B. das Hanfprotein – frei von Trypsininhibitoren sind, deutlich besser und umfassender vom Organismus genutzt werden.

## **Hanfprotein - Ohne Verdauungsbeschwerden**

Hanfprotein ist ausserdem frei von Oligosacchariden, die ebenfalls im Sojaprotein sowie in vielen anderen Eiweisspräparaten vorkommen bzw. extra diesen beigefügt werden. Oligosaccharide gehören zu den Kohlenhydraten. Es gibt verschiedene Varianten davon. Manche gelten als Präbiotika (mit anderen Worten als Nahrung für die Darmflora), was zwar zunächst positiv klingt. Doch können sie bei empfindlichen Menschen zu unangenehmer Gasansammlung und Blähungen führen. Menschen mit Fructoseintoleranz sollten in jedem Fall Proteine mit nicht näher

spezifizierten Oligosacchariden meiden.

Bei Hanfprotein ist eine solch blähende oder gar durchfallauslösende Wirkung nicht zu befürchten, da Hanfprotein keine bedenklichen Oligosaccharide enthält.

## **Hanfprotein für gesunden Muskelaufbau**

Isolierte Proteinprodukte wie beispielsweise das in Sportlerkreisen häufig verwendete Molkeprotein (Whey protein) gelten als hochwertige Eiweissquellen. Doch haben auch sie massive Nachteile.

Werden sie in grossen Mengen zum Zwecke des Muskelzuwachses verzehrt, können sie zu einer Art Darmvergiftung führen, da sie im Allgemeinen frei von Ballaststoffen und anderen Begleitstoffen sind, die zu einer reibungslosen Eiweissverdauung beitragen würden.

Das Protein bleibt daraufhin zu lange im Verdauungssystem liegen, was Fäulnisprozesse, eine Übersäuerung sowie Ablagerungen im Darm begünstigen kann. Das Resultat kann dann ein Muskelabbau sein, da der Körper bei diesem ungünstigen Darmzustand nicht mehr in der Lage ist, seinen anabolen Muskelstoffwechselstatus beizubehalten.

Es ist also deutlich sinnvoller, ein Protein zu sich zu nehmen, das nicht nur Eiweiss liefert, sondern zusätzlich Ballaststoffe, essentielle Fettsäuren sowie Mineralstoffe und Vitamine. Alle diese Begleitstoffe kurbeln in ihrer Gesamtheit den Proteinstoffwechsel an und optimieren die Verdauung des Eiweisses. Der Säure-Basen-Haushalt kann sein gesundes Gleichgewicht halten und der Körper kann im anabolen Muskelstatus bleiben.

## **Hanfprotein mit optimalem Fettsäuremuster**

Hanfprotein liefert aber auch diese Begleitstoffe nicht in wahlloser, sondern mal wieder in perfekter Form. So versorgt Hanfprotein noch mit etwa 11 Gramm Hanföl pro 100 Gramm Hanfprotein. Hanföl jedoch ist dafür bekannt, die essentiellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im für den Menschen optimalen Verhältnis von 1 : 3 zu enthalten.

Die heute übliche Ernährung weist hingegen ein Verhältnis von bis zu 1 : 50 oder höher auf, was einen deutlichen Omega-6-Überschuss darstellt. Da ein derart ungünstiges Fettsäureverhältnis insbesondere chronische Entzündungsprozesse fördern kann, sollte alles unternommen werden, um dieses Verhältnis wieder in geregelte Bahnen zu lenken. Hanfprotein mit seinem einzigartigen

Fettsäuremuster ist also auch hier ein äusserst wertvoller und entzündungshemmender Helfer.

## **Hanfprotein schützt Ihr Gehirn**

Gerade das herausragende Fettsäuremuster des Hanfproteins wird mit einerseits cholesterinsenkenden Wirkungen des Hanfs in Verbindung gebracht als auch mit gehirnschützenden Effekten. Hanfmahlzeiten sollen nämlich – laut einer Studie – die zelltoxischen Wirkungen der alzheimerartigen Ablagerungen im Gehirn hemmen, woraus die Wissenschaftler schlossen, dass Mahlzeiten aus Hanf ideal für die Behandlung von Alzheimer und Herz-Kreislauf-Krankheiten seien.

## **Hanfprotein und seine Mikronährstoffe**

Da sich im Hanfsamen ferner erhebliche Mengen an Zink, Eisen und Magnesium befinden, stecken all diese heute oft mangelhaft vertretenen Mineralstoffe und Spurenelemente natürlich auch im Hanfprotein. Diese drei Mineralstoffe sind bekanntlich sehr wichtig für viele körperliche Prozesse, und da es vielen Menschen gerade an diesen Mineralstoffen mangelt – was sich in Haarausfall, Blutarmut, entzündlichen Problemen etc. äussern kann – ist jedes gesunde Lebensmittel willkommen, das mit den ersehnten Mikronährstoffen versorgt.

Und zu guter letzt stellt Hanfprotein auch eine sinnvolle Ballaststoffquelle dar, da es zu etwa 18 Prozent aus Ballaststoffen besteht und auf diese Weise den Darm pflegt und die Verdauung unterstützt.

Wenn Sie also auf der Suche nach einem rein pflanzlichen proteinreichen Lebensmittel sind, wenn Sie Ihren Körper auf gesunde Weise mit wirklich hochkarätigem und vor allen Dingen mit leicht verwertbarem und gut verdaulichem Protein versorgen möchten, bei all dem auch Ihre Fettsäuresituation nicht aus den Augen verlieren und sich überdies noch ein wenig mit Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Vitalstoffen eindecken möchten, dann wäre Hanfprotein für Sie die passende Lösung.

## **Hanfprotein-Riegel - Die gesunde Zwischenmahlzeit für Hungrige**

Hanfprotein kann natürlich ganz einfach in Mandelmilch, Mandelmilch - In kompromisslos gesunder Qualität oder genauso gut in Säften gemixt werden. Hanfprotein schmeckt aber auch überaus köstlich, wenn es in Rezepturen, in denen Mehl verwendet wird, ein

Viertel der Mehlmenge ersetzt. Das können Brotrezepte sein, Brötchenrezepte, herzhaftes Kuchen (z. B. der pikante Karottenkuchen), Pizzaböden, Quicheböden, Pfannkuchen oder was auch immer Ihnen in den Sinn kommt.

Eine feine Idee ist folgendes Rezept für einen Energie-Riegel, der neben vielen anderen Power-Zutaten auch Hanfprotein enthält:

## **Der Hanfprotein-Riegel**

### **Zutaten 1:**

- 1 Tasse Hanfprotein
- 1 Tasse Haselnüsse gemahlen
- 1 Tasse Walnüsse gehackt
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne eingeweicht (über Nacht oder ca. 5 Stunden – im Rezept dann ohne Einweichwasser verwenden)
- ½ Tasse geschälte Hanfsamen
- ½ Tasse Sesamsaat (ungeschält schmeckt Sesam sehr bitter, wenn Sie das nicht so gerne mögen, dann auf geschälten Sesam ausweichen)
- 1 Tasse Rosinen
- 1 Tasse Goji Beeren
- ½ Tasse getrocknete Cranberries (falls erhältlich, andernfalls einfach mehr Gojibeeren oder Rosinen verwenden)
- 5 Tassen Quinoa- oder Amaranthpops

### **Zutaten 2:**

- 1 Tasse Datteln – eingeweicht in  $\frac{3}{4}$  Tasse Wasser (mit Einweichwasser verwenden)
- ½ Tasse Chiasamen
- ½ Tasse Mandelmus
- $\frac{1}{4}$  Tasse Ahornsirup oder Honig
- Vanille nach Wunsch
- 1 Messerspitze Salz

## **Zubereitung**

Alle Zutaten 2 im Mixer zu einer Sauce mixen. Alle Zutaten 1 in einer Schüssel mischen und die Sauce aus den Zutaten 2 darüber gießen und alles gut verrühren. Ist die Mischung zu trocken, dann noch etwas Wasser oder Mandelmilch dazu geben.

Streichen Sie jetzt den entstandenen Teig auf die Dörrfolie eines Dörrgerätes oder auf ein Backpapier.

Markieren Sie nun mit einem Messer die Riegel, damit diese an den

Markierungen nach dem Trocknen bzw. Backen leicht gebrochen werden können. Trocknen Sie die Riegel im Dörrgerät mindestens 3 Stunden bei 45 Grad. Wenden Sie die Riegel dann, legen Sie sie ohne Folie auf die Einschübe des Dörrgerätes und dörren Sie die Riegel weitere 2 bis 3 Stunden.

Wenn Sie kein Dörrgerät besitzen, können Sie die Hanfprotein-Riegel im Ofen backen. Dort benötigen die Riegel natürlich nicht so lang und sind schon – je nach Temperatur – nach 20 Minuten fertig. Die Riegel müssen nicht durchgebacken sein, weil sie ja mehl- und eifrei sind und gerade mit einer Restfeuchte besonders gut schmecken.

Bewahren Sie die Riegel im Kühlschrank oder – wenn es nur für wenige Tage ist – ungekühlt in einer trockenen Dose oder einem Vorratsglas auf.

Anzeige:

## **Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater**

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie hier alle Details sowie Feedbacks von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

## **Quellen**

- Callaway, JC. "Hempseed as a nutritional resource: An overview", *Euphytica*, Jan 2004, 140(1-2):65–72 (Hanfsamen als Nahrungsmittel: Ein Überblick) (Studie als PDF)
- Rodriguez-Leyva D, Pierce GN "The cardiac and haemostatic effects of dietary hempseed." *Nutr Metab (Lond)*. 2010 Apr 21;7:32. (Die Wirkung von Hanfsamen auf das Herzkreislaufsystem und die Blutstillung.) (Studie als PDF)
- Al-Khalifa A *et al.*, "Effect of dietary hempseed intake on cardiac ischemia-reperfusion injury." *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2007 Mar;292(3):R1198-203. (Der Effekt von Hanf in der Nahrung auf kardiale

- Ischämie-Reperfusionsschäden.) (Studie als PDF)
- Chen T *et al.*, "The isolation and identification of two compounds with predominant radical scavenging activity in hempseed (seed of *Cannabis sativa* L.)." *Food Chem.* 2012 Sep 15;134(2):1030-7. (Die Isolierung und Identifizierung von zwei Verbindungen mit überwiegender Radikalfänger-Aktivität in Hanf (Samen von *Cannabis sativa* L.).) (Studie als PDF)
  - Jeong M *et al.*, "Hempseed oil induces reactive oxygen species- and C/EBP homologous protein-mediated apoptosis in MH7A human rheumatoid arthritis fibroblast-like synovial cells." *J Ethnopharmacol.* 2014 Jul 3;154(3):745-52. (Hanfölinduziert reaktive Sauerstoffspezies und C/EBP-homologe Protein-vermittelte Apoptose in menschlichen rheumatoiden Arthritis-Fibroblasten-ähnlichen MH7A Synovialzellen.) (Studie als PDF)
  - House JD *et al.*, "Evaluating the quality of protein from hemp seed (*Cannabis sativa* L.) products through the use of the protein digestibility-corrected amino acid score method." *J Agric Food Chem.* 2010 Nov 24;58(22):11801-7. (Die Bewertung der Qualität von Protein aus Hanfsamen (*Cannabis sativa* L.) Produkten durch die Verwendung der Protein Verdaulichkeit-korrigierte Aminosäure Score Methode.) (Studie als PDF)
  - Callaway J *et al.*, "Efficacy of dietary hempseed oil in patients with atopic dermatitis." *J Dermatolog Treat.* 2005 Apr;16(2):87-94. (Wirksamkeit von Hanfölin der Nahrung von Patienten mit atopischer Dermatitis.) (Studie als PDF)
  - Lee MJ *et al.*, "The effects of hempseed meal intake and linoleic acid on *Drosophila* models of neurodegenerative diseases and hypercholesterolemia", *Molecules and Cells*, April 2011, (Die Wirkungen von Hanfsamenmahlzeiten und Linolsäure auf *Drosophila*-Modelle in Bezug auf neurodegenerative Krankheiten und hohem Cholesterinspiegel) [Quelle als PDF]
  - Robis Key "The ultimate hemp protein bar recipe", 13.01.2013 (Rezept, Der Hanfprotein Riegel) [Quelle als PDF]
  - Mathew G. Kadey "Hemp Protein = King of the Plant Kingdom" *Manitoba Harvest Hemp Foods & Oils*, 2011 (Hanf-Protein = König des Pflanzenreiches) [Quelle als PDF]
  - Darrell L. Tanelian "Hemp: Nature's Forgotten Superfood" *Manitoba Harvest Hemp Foods & Oils*, 2011 (Hanf: Der vergessene Superfood der Natur) [Quelle als PDF]

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder



Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

© 2018 Neosmart Consulting AG