

Eiweißwert

Was bedeutet Eiweiß?

Eiweiß ist ein unersetzlicher Stoff für alle Körpervorgänge. Als ein Hauptbestandteil der Körperzellen verleiht es ihnen Struktur und ist für eine Menge lebenswichtiger Funktionen verantwortlich: Alle Muskelbewegungen werden von Muskeleiweißen ermöglicht. Antikörper, Hormone und Enzyme bestehen aus Eiweiß. Bei jeder Plasmaspende verlieren Sie bis zu 50 g Ihrer Plasmaeiweiße. Vor allem beim regelmäßigen Plasmaspenden ist es deshalb empfehlenswert, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, bei der eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukte nicht fehlen sollten. Pflanzliche und tierische Eiweiße sind den menschlichen Eiweißen nicht gleichzusetzen. Der Körper muss die aufgenommenen Eiweiße erst in Bausteine (Aminosäuren) aufspalten und setzt diese anschließend zu menschlichen Eiweißen zusammen.

IgG - Wichtig für eine Spende

IgG unterliegt auch ohne Plasmaspende großen Schwankungen. Jedoch kann der Wert bei sehr regelmäßigen Plasmaspenden (z.B. wöchentlich) abfallen.

Der Grenzwert von 6,0 g/l IgG darf vor der Plasmaspende nicht unterschritten werden.

Nähere Infos von A bis Z auf: www.haema.de





Um einem niedrigen Eiweiß- oder IgG-Wert entgegenzuwirken, sollten die Spendeabstände zwischen den einzelnen Plasmaspenden evtl. verlängert werden. Genauer berät Sie gern ein Spendearzt.

Abwehrstoffe im Blut

Ein wesentlicher Bestandteil der Plasmaeiweiße ist das Immunglobulin G (IgG). Immunglobuline tragen zur Infektabwehr des Körpers bei. Diese Abwehrstoffe bilden sich im Zusammenhang mit allen Krankheiten und Impfungen, die ein Mensch während seines Lebens durchlaufen oder erhalten hat. IgG ist im Plasma in einer Konzentration von 6-20 g/l enthalten.

Der IgG-Wert kann nicht durch die Ernährung beeinflusst werden. Regelmäßig werden deshalb Eiweiß- und IgG-Werte bei Spendern kontrolliert. So beugen wir Mangelerscheinungen vor, sichern die Qualität der Plasmakonserven: Der IgG-Bestandteil Ihres gespendeten Plasmas wird besonders für die Behandlung von Patienten mit Krebserkrankungen, Infektionen und Transplantationen benötigt.

Eiweißgehalt ausgewählter Nahrungsmittel

- Geflügel 100 g enthalten ca. 20 g
- Mageres Fleisch 100 g enthalten ca. 20 g
- Eierteigwaren 100 g enthalten ca. 20 g
- Sojaprodukte 100 g enthalten ca. 20 g
- Fisch 100 g enthalten ca. 15 g
- Käse 100 g enthalten ca. 10 g
- Quark 100 g enthalten ca. 5 g
- Joghurt 100 g enthalten ca. 2,5 g
- Milch 100 g enthalten ca. 2 g

Sie haben Fragen?

Unsere Spendeärzte beantworten Ihnen diese gern.