



## Reisprotein sichert Ihre Eiweissversorgung

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 31 August 2020

Proteinpulver werden von Sportlern und Bodybuildern schon lange zur Optimierung der Eiweissversorgung genutzt. Proteinpulver maximieren Trainingseffekte, beschleunigen und intensivieren den Muskelaufbau und sorgen dafür, dass Sie in Form bleiben. Hochwertige Proteine können jedoch auch eiweissarme Ernährungsweisen ergänzen oder in Regenerationsphasen die Heil- und körpereigenen Reparaturprozesse beschleunigen. Allerdings sollte dazu nicht einfach irgendein Proteinpulver gewählt werden.

### Proteinpulver ist nicht gleich Proteinpulver

Viele herkömmliche Proteinpulver enthalten eine grosse Zahl künstlicher Zusätze, auf die der gesundheitsbewusste Mensch gerne verzichten würde, wie z. B. Emulgatoren, [synthetische](#)

[Süsstoffe](#), künstliche Aromen, [künstliche Farbstoffe](#) und [Zitronensäure](#). Darüber hinaus kommen oft intensive industrielle Herstellungsverfahren zum Einsatz, so dass das Endprodukt nichts mehr mit einem natürlichen Lebensmittel zu tun hat.

## Welches Proteinpulver eignet sich für Allergiker, Vegetarier, Veganer und Rohköstler?

Für [Allergiker](#) kommen herkömmliche Proteinpulver ebenfalls nur bedingt in Frage, da sie meist aus Molkeprotein (Milcheiweiss), aus Sojaprotein, aus Eiproteinen oder oft auch aus Mischungen dieser Proteine bestehen.

Lesen Sie dazu auch: [Protein-Pulver tierischen Ursprungs mit Schwermetallen belastet](#)

Auch für Menschen mit einer [Lactoseunverträglichkeit](#) sind die bekannten Wheyproteine (Molkeproteine) nicht möglich, da sie Lactose enthalten. Da herkömmliche Proteinpulver nicht selten auch Eiweisse vom toten Tier (z. B. Hühnerprotein) enthalten, sind sie nicht einmal für Vegetarier geeignet.

\* **Verschiedene Proteinshakes finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

## Reisprotein

Auf dem Markt sind folglich viele verschiedene Proteinpulver, doch erfüllen sie selten die Kriterien von gesundheitsbewussten, geschweige denn von allergischen oder empfindlichen Menschen.

Wir stellen Ihnen ein [Reisprotein](#) vor, dass zu jedem passt: ob einfach "nur" gesundheitsbewusst, ob vegan, rohkostbegeistert, glutenintolerant, soja- oder milchallergisch oder mit einem empfindlichen Verdauungssystem ausgestattet.

## Das Geheimnis des Reisproteins

Brauner Reis ([Vollkornreis](#)) liefert gerade einmal acht Prozent Protein. Und dabei weisen diese acht Prozent Protein nicht einmal ein sonderlich günstiges Aminosäureprofil auf. Wird der braune Reis jedoch einem [Fermentationsprozess](#) unterzogen, dann vervollständigt sich sein Aminosäureprofil und verwandelt sich in ein nahezu perfektes Protein.

## Natürliche Herstellung des Reisproteins

Zu Beginn der Herstellung eines hochwertigen Reisproteins werden die Proteine und die Kohlenhydrate des vollwertigen Langkornreises voneinander getrennt, um ein kohlenhydratarmes Proteinpulver zu erhalten.

Das weitere Verfahren kommt selbstverständlich ohne den Zusatz von Chemikalien aus. Stattdessen kommen [Enzyme](#) und bestimmte Filterverfahren zum Einsatz, die dafür sorgen, dass sich der Proteingehalt auf sagenhafte 80 Prozent erhöht.

Gleichzeitig wird das Aminosäureprofil so optimiert, dass das Reisprotein jetzt die Proteinsynthese im Körper anregen und gleichzeitig den Proteinabbau reduzieren kann.

Das besondere Lufttrocknungsverfahren lässt ferner ein Proteinpulver in lebendiger und enzymatisch aktiver Rohkostqualität entstehen, so dass es tatsächlich auch den höchsten Ansprüchen gerecht wird.

## Reisprotein mit Ballaststoffen und Vitaminen

Das Proteinpulver aus braunem Reis ist jedoch kein reines Proteinpulver und daher kein isoliertes Nahrungsmittel. Ein hochwertiges Reisprotein enthält noch viele andere Substanzen, die die allgemeine Gesundheit der Proteinfans verbessern können.

Zu diesen Substanzen gehören [Ballaststoffe](#), komplexe Kohlenhydrate und B-Vitamine aus dem natürlichen Reiskorn. Künstliche Zusätze sind nicht nötig. Ein hochwertiges Reisprotein besteht daher aus 100 Prozent braunem Reis.

## Reisprotein mit gesundheitlichem Nutzen

Erfahrungsberichte und laufende Forschungen weisen darauf hin, dass sich das Reisprotein als hilfreich bei Läsionen erweisen kann, die von [Arteriosklerose](#) verursacht wurden. Auch scheint es den [Cholesterinspiegel](#) senken und die [Insulinempfindlichkeit](#) verbessern zu können.

## Reisprotein für alle

Das Proteinpulver aus braunem Reis erfüllt also bei all seinen Vorteilen (rein pflanzlich, hypoallergen, leicht verdaulich, frei von künstlichen Zusätzen, Rohkostqualität) nahezu dieselben Kriterien wie herkömmliche Proteinpulver - jedoch ohne deren Nachteile. Der [Muskelaufbau](#) kann mit hochwertigem Reisprotein also nicht nur besonders effektiv, sondern auch auf gesunde Weise erzielt werden.

\* Verschiedene Proteinshakes finden Sie [hier unter diesem Link](#).

## Reisprotein verfeinert Getränke und Speisen

Das Reisprotein kann in eine Vielzahl unterschiedlicher Speisen und Getränke gemischt werden. Geben Sie das Reisprotein in einen [Smoothie](#), in Shakes, in Säfte, in Nussdrinks oder auch in Suppen (nach dem Kochen!).

Sie können einen Joghurt oder sogar Eiscreme damit veredeln. Auch zu Ihren Frühstücksflocken, Ihrem [basischen Müsli](#) oder zu jedem beliebigen Dessert passt das natürliche Reisprotein ganz hervorragend.

Es gibt wirklich unendlich viele Möglichkeiten, das Reisprotein zu geniessen, um so auf einfache und geschmackvolle Weise von seinen hervorragenden Eigenschaften zu profitieren.

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Quellen

- Naturalnews

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

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