

Hanfprotein – Die Nährstoffbombe

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 :-).



Hanfprotein – Der König der pflanzlichen Proteine

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.

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. (Hanföl induziert 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 Hanföl in 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](#)]