

**Tab. 4 Proteinbedarf bei Sportlern, Genesenden und in der Diät**

Gruppe	täglicher Proteinbedarf in g pro kg Körpergewicht
• <b>Normalbürger</b> (inaktiv)	0,8 g
• <b>Breitensportler</b> (1-3 Stunden Sport pro Woche)	0,9–1,1 g
• <b>Leistungssportler</b> (Ausdauer)	1,2–1,4 g
• <b>Leistungssportler</b> (Kraft)	1,7–1,8 g
• <b>Genesender</b> (nach Operationen, bei Krankheit oder größeren Wunden)	2,0–2,5 g
• <b>Diäthaltender</b> (ohne Sport)	1,8–2,0 g
• <b>Diäthaltender</b> (1-3 Stunden Sport pro Woche)	2,0–2,5 g