

WERBUNG

Gesunde Gewohnheiten

# 6 Vorteile von Gelatine in der Ernährung

🕒 4 Minuten



Wusstest du, dass Gelatine ausgezeichnet für die Gesundheit deiner Knochen ist? Sie liefert hochwertiges Protein, das beispielsweise auch das Risiko für Arthritis reduzieren kann.

Auch du kannst die **Vorteile von Gelatine** nutzen und damit verschiedene

**Ein Chirurg rät: "Wenn Sie das jeden Morgen tun, sieht Ihr Haut 10 Jahre jünger aus ..."**

goldentree.de | Sponsored

[Den folgenden Artikel lesen >](#)

zubereiten, um beispielsweise

sch **sehr interessante Vorteile für**

**die Gesundheit**, die wir dir anschließend genauer erklären werden.

Gelatine ist ein Gemisch aus geschmacksneutralen Proteinen, das aus tierischem Bindegewebe hergestellt wird. Sie ist **reich an Kollagen, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen**.

---

WERBUNG

---

Die *Vorteile von Gelatine* werden schon lange für medizinische Zwecke genutzt, doch viele betrachten diese schlichtweg als Verdickungsmittel in der Küche.

Deshalb nennen wir dir heute **6 gute Gründe, warum auch du Gelatine regelmäßig in deine Ernährung einbauen solltest**, um dein Wohlbefinden zu fördern.

Lies weiter, um mehr darüber zu erfahren.

WERBUNG

## 1. Vorteile von Gelatine: bessere Verdauung



Gelatine wirkt hydrophil, das heißt, dass sie Flüssigkeit aufnimmt, auch nach dem Kochen.

- Deshalb ist die Gelatine sehr vorteilhaft für eine gesunde Verdauung,

denn sie kann die Magensäfte zurückhalten, um so die Zersetzung der Nahrungsmittel zu vereinfachen.

- Damit wird auch **die Darmperistaltik verbessert**, was zum Beispiel in der Vorsorge gegen chronische Leiden wie Verstopfung von großem Nutzen ist.
- Darüber hinaus enthält Gelatine Glycin, **das die Magenschleimhaut restauriert** und so gegen Magengeschwüre und Gastritis vorbeugt.



*Wir empfehlen auch diesen Beitrag: [5 selbstgemachte Drinks gegen Verstopfung](#)*

## 2. Vorteile von Gelatine: Entgiftung der Leber

Es gibt viele Nahrungsmittel, mit denen die Reinigung der Leber stimuliert werden kann. Auch Gelatine ist sehr nützlich, um diesen Prozess zu unterstützen.

## WERBUNG

- Glycin ist eine essenzielle Aminosäure, **die die Ausleitung von Schadstoffen aus der Leber stimuliert** und so die Funktionstüchtigkeit dieses lebenswichtigen Organs verbessert.
- Glycin unterstützt die Aktivitäten aller Ausscheidungsorgane und ist deshalb auch für eine bessere Blutreinigung zu empfehlen.
- **Gleichzeitig wirkt Glycin gegen freie Radikale** und verhindert so deren schädliche Wirkung. Darüber hinaus wird damit die Zellregeneration gefördert.



Entdecke auch diesen Artikel: [5 Gründe warum du abends Löwenzahntee trinken solltest](#)

### 3. Vorteile von Gelatine:

## entzündungshemmende Wirkung



Die essenziellen Aminosäuren, die in der Gelatine vorzufinden sind, **helfen, Entzündungsprozesse im Körper zu regulieren** und beugen so verschiedenen ernstesten Beschwerden und chronischen Krankheiten vor.

- Die Aminosäure Glycin wirkt entzündungshemmend und ist deshalb bei verschiedensten Beschwerden von Vorteil.
- Darüber hinaus unterstützt Glycin zusammen mit den Antioxidantien der Gelatine die Regenerierung des Gewebes und schützt vor schädlichen Bakterien.
- Da Gelatine einen hohen Gehalt an biologisch hochwertigem Protein aufweist, **können damit auch Knochen- und Gelenksbeschwerden gelindert werden**, insbesondere dann, wenn es sich um den Verschleiß von Knorpeln und Bändern handelt.
- Wenn du also Gelatine regelmäßig in deine Ernährung einbaust, kannst du damit Arthritis und Osteoarthritis vorbeugen oder unterstützend behandeln.

WERBUNG



Lesetipp: Köstlicher Smoothie zur Linderung von Knie- und Gelenkschmerzen

## 4. Vorteile von Gelatine: mehr Energie

Es handelt sich zwar um ein sehr kalorienarmes Mittel, doch trotzdem **kann Gelatine den Energiehaushalt regulieren und so deine physische und geistige Leistungsfähigkeit verbessern**. Insbesondere bei morgendlicher Müdigkeit handelt es sich um eine ausgezeichnete Alternative.

- Gelatine besteht zu 90% aus hochwertigen Proteinen, die den Energielevel heben und metabolische Funktionen im Organismus optimieren.
- **Damit kann Muskelmasse aufgebaut** und die sportliche Leistung

verbessert werden.

- Die Nährstoffe der Gelatine können gut genutzt werden, denn die **Absorption ist einfach.**



*Entdecke auch diesen Beitrag: [7 Heilpflanzen zur Erhaltung der Knochengesundheit](#)*

## 5. Vorteile von Gelatine: Verbesserung der Schlafqualität

Personen mit Einschlafschwierigkeiten können Gelatine regelmäßig nutzen, um diese zu lösen und die Schlafqualität zu verbessern.



## WERBUNG

- Die in der Gelatine enthaltenen Aminosäuren **stimulieren die Produktion von Melatonin**, ein Hormon, das mit einer guten Schlafqualität assoziiert wird.
- Darüber hinaus wirken die Mineralien muskelentspannend und **reduzieren nächtliche Krämpfe**.



*Auch diese Tipps können helfen: [8 hilfreiche Methoden gegen Schlafstörungen](#)*

## 6. Vorteile von Gelatine: Stärkung des Immunsystems

In Krankenhäusern und Gesundheitszentren wird Gelatine oft verwendet, **um die Genesung kranker Patienten zu fördern**.

Lange wurde Gelatine auch als Nahrungsergänzung empfohlen, um allgemeine Krankheiten schneller zu heilen.

---

WERBUNG

- 
- Dies ist auf den hohen Anteil an den Vitaminen C und D, sowie den Mineralstoffen Calcium und Phosphor zurückzuführen, die das Immunsystem des Organismus stärken.
  - Diese essenziellen Nährstoffe, sowie die Proteine der Gelatine **unterstützen die Bildung von Antikörpern**, die gegen Krankheitserreger kämpfen.
  - Gelatine liefert keine Fette oder Cholesterin. Deshalb kann jeder davon profitieren, um einer Grippe, Erkältung oder anderen Krankheiten, die durch ein schwaches Immunsystem entstehen, vorzubeugen.

Kannst du all diese Vorteile von Gelatine? Du kannst deine gelatinehaltigen Nachspeisen jetzt noch viel mehr genießen, **denn du weißt, dass du damit etwas Gutes für deine Gesundheit tust.**

Konsumiere Gelatine regelmäßig, verwende bei der Zubereitung von Nachspeisen jedoch wenn möglich keinen weißen Zucker oder andere künstliche Zusätze.