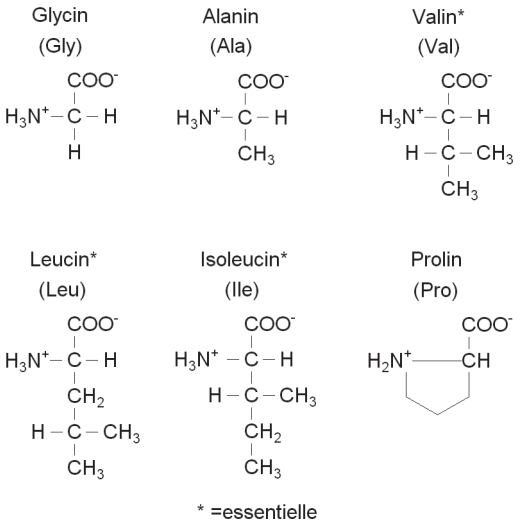
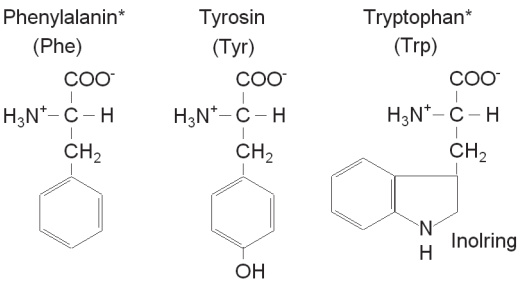
So unangenehm es auch sein mag, ihr **müsst** diese 20 Aminosäuren erkennen, aufzeichnen können und wissen, welche basisch, welche sauer, welche schwefelhaltig usw. sind.
Von den 20 proteinogenen Aminosäuren sind 8 **essentiell**, das bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst aufbauen kann.
Hier einmal alle 20 proteinogenen AS im Überblick:

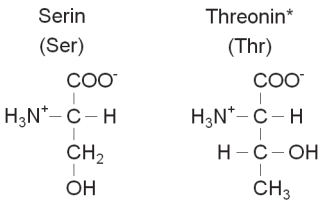
6 neutrale Aminosäuren



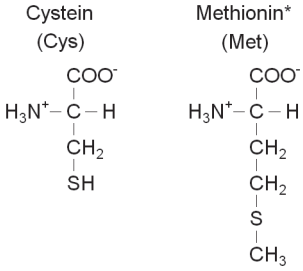
3 aromatische Aminosäuren



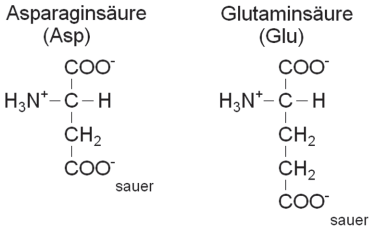
2 Hydroxysäuren



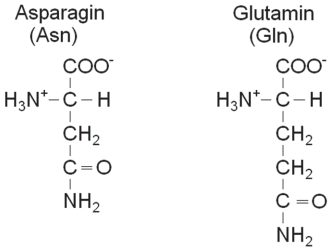
2 schwefelhaltige Aminosäuren



2 saure Aminosäuren



und ihre 2 Amide



3 basische Aminosäuren

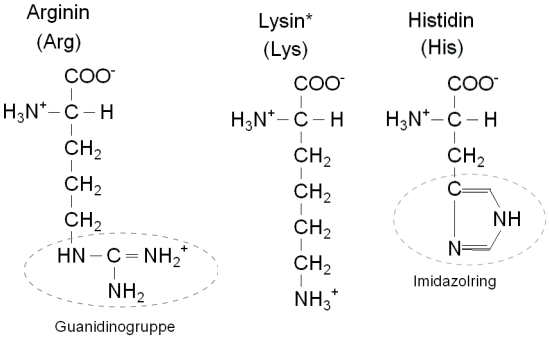


Abb. 90: proteinogene Aminosäuren