

High-Protein-Produkte sind überflüssig

Extraportion Protein hat keinen gesundheitlichen Nutzen.



Nicht jeder Trend lohnt sich für die Gesundheit. Viele High-Protein-Produkte sind hochverarbeitete Lebensmittel. Bild: bodnarphoto/stock.adobe.com

"High Protein", "reich an Protein", "Proteinquelle" - so werben Hersteller für eiweißreiche Produkte. Im letzten Jahrzehnt hat sich der Trend vom Fitnessstudio über das Eiweißbrot auf ein breites Lebensmittelangebot ausgeweitet. "Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind High-Protein-Produkte überflüssig. Wer die Vielfalt herkömmlicher Lebensmittel nutzt, bekommt genug Protein und spart sich das Geld für die meist teureren Produkte", sagt Antje Gahl, Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). "Lediglich einzelne Innovationen können sinnvoll sein, etwa Nudeln aus Linsen oder Erbsen für Menschen mit Zöliakie", ergänzt Gahl. Protein (Eiweiß) ist lebenswichtig für Muskeln, Knochen, Bindegewebe, Immunsystem und Blutgerinnung. Eine gesundheitsfördernde, nachhaltige Ernährung liefert eine ausreichende Menge an Nährstoffen mit weitgehend naturbelassenen oder wenig verarbeiteten und abwechslungsreich ausgewählten

Lebensmitteln. Hochverarbeitete Produkte wie Chips und Schokoriegel sind kein "gesunder Genuss", nur weil viel Protein zugesetzt wurde.

Mit "Protein" beworbene Lebensmittel reichen von Müsli über High-Protein-Pudding und Proteineis bis hin zu Linsenchips. Lebensmittel dürfen die Angabe "Proteinquelle" tragen, wenn mindestens 12 Prozent des Energiegehalts aus Protein stammen. Bei Angaben wie "High Protein" müssen mindestens 20 Prozent des Energiegehalts aus Protein sein. Das ist z. B. bei Pudding der Fall, der 80 Kilokalorien (kcal) und 10 g Protein enthält. Mit 4 kcal pro Gramm Protein liegt der Proteinanteil (40 kcal) bei 50 Prozent des Energiegehalts.

Hersteller nutzen den Trend und loben Lebensmittel mit natürlicherweise hohem Proteingehalt wie zum Beispiel Quark als Proteinquelle aus. Weitere proteinreiche Lebensmittel sind z. B. Skyr, Nudeln aus Linsen und Produkte aus Insekten und Algen. Daneben kreieren Hersteller High-Protein-Produkte wie Fertiggerichte durch Kombination proteinreicher Zutaten. Und es gibt mit Protein angereicherte Produkte: An sich kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot werden mit Eiweißkonzentraten z. B. aus Weizen, Soja oder Lupinen versetzt. Auch bereits proteinreiche Lebensmittel wie Milch werden z. B. mit Milcheiweiß angereichert, um Label wie "High Protein" zu tragen.

Viele High-Protein-Produkte sind hochverarbeitete Lebensmittel. Das sind aus kostengünstigen Zutaten - überwiegend aus industriellen Energie- und Nährstoffquellen und Zusatzstoffen - zusammengesetzte Produkte. Sie sind meist ansprechend verpackt, intensiv vermarktet, lange haltbar, verzehrfertig und schmackhaft. Wenn häufig zu diesen Produkten gegriffen wird und sie Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Nüsse verdrängen, kann das langfristig kritisch für die Zufuhr von sekundären Pflanzenstoffen, Nähr- und Ballaststoffen sein und mit Übergewicht, ernährungsbedingten Krankheiten und ökologischen Nachteilen einhergehen.

Hersteller vermarkten Proteinprodukte massiv. Der Großteil der Bevölkerung hat aber gar kein Problem mit der Proteinversorgung und ein gesundheitlicher Nutzen durch die Extraportion Protein ist auch nicht zu erwarten. Muskelaufbau oder Schlanksein passiert nicht allein durch mehr Protein bei unveränderter Ernährung und Bewegung. Selbst Menschen, die aufgrund ihres Alters oder bei Leistungssport einen höheren Proteinbedarf haben, können ihn über herkömmliche proteinreiche Lebensmittel decken. Dazu zählen neben Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern vor allem Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Erbsen. Auch Veganerinnen und Veganer sind mit pflanzlichen Proteinen aus gezielter Kombination von Getreide, Hülsenfrüchten und Kartoffeln gut versorgt. Voraussetzung ist eine ausreichende Energiezufuhr.

Für Erwachsene gilt ein Referenzwert für die Proteinzufuhr von 0,8 g pro kg Körpergewicht pro Tag. Bei einem Menschen, der 68 kg wiegt, sind das 54 g Protein pro Tag. Die Menge steckt z. B. in 2 Scheiben Vollkornbrot mit Erdnussmus (15 g Protein), 250 g Ofenkartoffeln mit 150 g Quark (25 g Protein) und 150 g gegarten Linsen (14 g Protein). Siehe Tabelle "Proteingehalte verschiedener Lebensmittel".

High-Protein-Produkte liefern meist mehr Protein, als nötig ist. Bei gesunden Erwachsenen schadet dies zwar nicht. Überflüssiges Protein baut der Körper ab, dabei entsteht Harnstoff, der mit dem Urin ausgeschieden werden muss. Deshalb ist ausreichendes Trinken bei hoher Proteinzufuhr wichtig. Bei Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion kann viel Protein allerdings problematisch sein und zu einer Verschlechterung führen.

Die Extradosis Protein geht meist allerdings mit Extrakosten für Verbraucherinnen und Verbraucher einher. So kostet ein Proteinporridge mit 28 g Protein 1,40 Euro pro 100 g. Bio-Haferflocken mit 13 g Protein sind ab ca. 0,20 Euro pro 100 g zu haben.

QUELLE

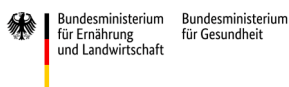
Pressemitteilung DGE vom 7. Oktober 2021

LINKS

IN FORM Beitrag "**Der Speiseplan von morgen - alternative Eiweißquellen**"

Die **Referenzwerte der Proteinzufuhr** verschiedener Altersgruppen

Die DGE hat eine online Tabelle mit dem **Proteingehalt verschiedener Lebensmittel**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/high-protein-produkte-sind-ueberfluessig/>