

Highprotein-Hype – berechtigt oder Quatschtrend?

Der Trend zu mehr Fitness und Ernährungsbewusstsein ist nicht neu – mittlerweile orientieren sich aber auch viele Hersteller an diesem Phänomen und bringen ständig neue entsprechende Produkte auf den Markt, die immer noch mehr Eiweiß enthalten. Schnell verliert man da den Überblick – und lässt sich täuschen – oder?



Abbildung: Verbraucherschützer von Foodwatch e.V. kritisieren Protein-Lebensmittel als teuer und unnötig (Foto: ©foodwatch)

Wozu und wieviel Eiweiß brauchen wir eigentlich?

Der lebenswichtige Makronährstoff liefert neben Energie auch Bausteine, um Körperstrukturen zu erhalten und aufzubauen. Proteine spielen eine wichtige Rolle für viele Stoffwechselprozesse und auch für die Funktion des Immunsystems.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für einen Erwachsenen eine tägliche Eiweißaufnahme von 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht beziehungsweise 48 g Eiweiß pro Tag für Frauen sowie 57 g für Männer (zwischen 25 und 50 Jahren). Der Bedarf kann zum Beispiel in Wachstumsphasen, Alter, Schwangerschaft und Stillzeit sowie Erkrankungen abweichen. Menschen, die maximal fünf Stunden Sport/Woche treiben, haben keinen erhöhten Eiweißbedarf.

Wie kann ich meinen Eiweißbedarf decken?

Die empfohlene Menge kann über den Verzehr proteinreicher Lebensmittel erreicht werden. Hierzu gehören als pflanzliche Eiweißlieferanten zum Beispiel Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Erbsen, aber auch in Nüssen und Haferflocken und vielen anderen Lebensmitteln ist Eiweiß enthalten. Auch

Getreideprodukte wie Brot tragen zur Versorgung mit Protein bei. Zu den eiweißreichen tierischen Lebensmitteln zählen Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier. Diese pflanzlichen Eiweiße sollten täglich abwechslungsreich auf dem Speiseplan stehen und durch tierische Eiweiße ergänzt werden, um eine optimale Versorgung zu erreichen.

Was ist eigentlich ein High-Protein-Produkt?

Unter diesen Produkten versteht man Lebensmittel, die besonders eiweißreich sind und auch so beworben werden. Um die Bezeichnung „High-Protein-Lebensmittel“ oder „reich an Eiweiß“ tragen zu dürfen, müssen laut EU-Health-Claims-Verordnung mindestens 20 % der Kalorien aus dem Eiweißanteil stammen. Das entspricht einem Eiweißgehalt von 5 g pro 100 g Lebensmittel, wie wir es zum Beispiel im Naturjoghurt finden.

Oftmals findet man in solchen Spezialprodukten Molke oder deren Bestandteile – ein „Abfallprodukt“ der Milchindustrie. Die Hersteller von High-Protein-Produkten können auf diese Art und Weise eine günstige Zutat einkaufen beziehungsweise direkt verwerten.

Sind High-Protein-Produkte wirklich besser/ funktionaler/ gesünder?

High-Protein-Produkten wird oftmals Milch-, Soja- oder Eiprotein zugesetzt. Häufig findet man in den Zutatenlisten dieser Produkte aber auch zahlreiche Zusatzstoffe, Süßungsmittel und Aromen, manchmal auch mehr Fett oder Zucker. Einige dieser Produkte können einen höheren Kaloriengehalt als das entsprechende Naturprodukt ohne Extra-Eiweiß haben – hier lohnt sich immer ein Blick auf Zutatenliste und Nährwert-Tabelle.

Ein höherer Eiweißgehalt erleichtert es, Muskeln aufzubauen und Körperfett zu reduzieren – diese Vorzüge haben Fitnessbegeisterte und Ernährungsbewusste längst entdeckt. Dennoch werden natürliche Produkte wie Magerquark ernährungswissenschaftlich als völlig ausreichend angesehen. Wer einen stark erhöhten Bedarf hat (Mangelernährte, Menschen nach bariatrischer Operation, wie zum Beispiel Schlauchmagen-OP zur Behandlung von Übergewicht), kann über diese Produkte seine empfohlene Eiweißmenge leichter erreichen.

Ist zuviel Eiweiß problematisch?

Ein dauerhaftes Übermaß an Eiweiß kann den Nieren schaden und die Leber schwächen. Es kann auch zu Verstopfung kommen, da eine eiweißreiche Kost oftmals nur wenig Ballaststoffe enthält.

Tipps und Tricks für den Alltag

Im Alltag lassen sich viele Speisen auch ohne High-Protein-Produkte eiweißreicher gestalten. So lässt sich beispielsweise das Frühstück mit einem Joghurt ergänzen oder das Müsli mit Nüssen, Kernen und Samen anreichern. Mittags wird der Salat zum Beispiel durch Feta, Ei oder Thunfisch eiweißreicher und damit auch sättigender. Zwischendurch eignen sich eiweißhaltige Nüsse wie im Studentenfutter besonders gut für unterwegs. Aber auch abends kann man seine Mahlzeit noch mit etwas Kräuterquark zum Gemüse aufpeppen oder diesen Snack mit auf die Couch nehmen.

Fazit

Lebensmittel mit zugesetztem Eiweiß sind nicht automatisch gesünder. Viele dieser Lebensmittel werden als gesund beworben oder optisch so aufgemacht, dass sie Fitness und Gewichtsreduktion suggerieren – sie enthalten gleichzeitig aber oftmals große Mengen Zucker und Fett, was sie wiederum zur Kalorienbombe macht.

Wer sich auf natürliche Art und Weise nährstoffreich ernähren möchte, kann dies auch heutzutage noch mit „normalen“ Lebensmitteln erreichen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass diese Lebensmittel möglichst naturbelassen, also kaum verarbeitet und frei von Zusatzstoffen sind. Darüber hinaus sollte jede Mahlzeit ein eiweißhaltiges, aber fettarmes Lebensmittel enthalten. Mit komplexen Kohlenhydraten und einer großen Portion Gemüse kombiniert, ergibt sich eine vollständige, sättigende und nährstoffreiche Mahlzeit als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Cindy Maréchal

Literatur:

<https://www.n-tv.de/wissen/Was-hat-es-mit-dem-Eiweiss-Hype-auf-sich-article21630362.html>
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Wieviel Protein brauchen wir? Presseinformation Nr. 8 (2017), <https://www.dge.de/fileadmin/dok/presse/meldungen/2011-2018/DGE-Pressemeldung-aktuell-08-2017-Referenzwert-Protein.pdf>
Foodwatch e.V.: Teuer und unnötig: Marktcheck Protein-Lebensmittel, 12. November 2023