

Fact-Sheet „High Protein“: Wie gesund sind die Eiweiß- und Proteinprodukte? vom 5.2.2022

Fragestellung

Braucht die breite Öffentlichkeit die im Vergleich sehr teuren High-Protein Produkte?

Dieser Fragestellung sind wir gemeinsam mit einem renommierten Ernährungsmediziner nachgegangen.

Wir schreiben damit niemandem vor, wie er sich konkret ernähren soll, sondern vermitteln nur Informationen, die bei der persönlichen Einordnung helfen sollen.

Facts

Wie aus den Zutatenlisten hervorgeht, handelt es sich bei vielen der High-Protein-Produkte um industriell verarbeitete Lebensmittel.

Sie enthalten im Gegensatz zu klassischen Milchprodukten wie Käse oder Magerquark chemische Zusatzstoffe. Beim High-Protein-Pudding sind das z.B. Verdickungsmittel und Süßungsmittel (bei einer der großen, bekannten Marken sind das Acesulfam K und Sucralose).

Durch den Einsatz dieser Süßstoffe können die Hersteller Zucker und damit in der Gesamtbilanz Kalorien einsparen. Was zunächst mal sehr gut und gesund klingt („die gesündere Alternative“), sehen viele Ernährungsexpert:innen allerdings kritisch.

Denn Süßstoffe sind zwar kalorienfrei, aber ernährungswissenschaftliche Forschung hat gezeigt, dass Süßstoffe im Gegensatz zu Zucker im Darm nicht zu einer Freisetzung von Sättigungshormonen führen. Das ist z.B. von Forscherinnen in der Schweiz für den Süßstoff Acesulfam-K untersucht worden: Nach Konsum von kalorienreichem Zucker wird das Hormon Motilin freigesetzt, das die Magenbewegungen verlangsamt. Der Magen ist länger voll, und es entsteht ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Dieser Effekt tritt nach Konsum des kalorienfreien Süßstoffs nicht auf, der Magen leert sich schneller, und es entsteht schneller wieder ein Hungergefühl. Die Studie ist hier zu finden: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29722834/>

Weitere Untersuchungen deuten außerdem darauf hin, dass sich auch das Darmmikrobiom durch den regelmäßigen Konsum von Süßstoffen negativ verändert.

Studien zu den Effekten von Süßstoffen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29159583/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25831243/>

Diese Effekte sind natürlich zu vernachlässigen, wenn man nur einmal im Monat einen Pudding mit Süßstoff isst. Aber wir halten diese Informationen aus der Wissenschaft für wichtig für alle, die regelmäßig zu Produkten mit Süßstoffen greifen.

Zuckerersatzstoffe wie Stevia und Erythrit sind übrigens noch einmal gesondert zu betrachten

Eine Übersicht über die verschiedenen Arten von Zuckerersatz- und Süßungsmitteln findet Ihr hier:

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Zuckerersatz-Wie-gesund-sind-Xylit-Stevia-Erythrit,zucker386.html>

Die von uns im Beitrag genannten Richtwerte für den täglichen Eiweißbedarf entsprechen den Werten, die Ernährungsexpert:innen (Ernährungswissenschaftler:innen/Ökotropholog:innen und Ärzt:innen) ermittelt haben und mit denen sie arbeiten. Siehe z.B. bei der DGE.

<https://www.dge.de/presse/pm/wie-viel-protein-brauchen-wir/#:~:text=Die%20empfohlene%20Zufuhr%20f%C3%BCr%20Protein,kg%20K%C3%B6rpergewicht%20pro%20Tag%20an.>

Wir beziehen uns im gesamten Beitrag auf Menschen mit normaler Aktivität, keine Leistungs- oder Kraftsportler:innen. Dass für diese Gruppe andere, höhere Richtwerte gelten, erklärt der Beitrag sehr klar – unter Angabe des bislang gebräuchlichen Richtwerts von 1,5 g/kg Körpergewicht.

Dass in der sportwissenschaftlichen und Fitness-Community über noch höhere Richtwerte von 1,8-2,2 g/kg Körpergewicht diskutiert wird, finden wir spannend, da werden wir die Studienlage gern für zukünftige Beiträge im Blick behalten.

Laut Ernährungsmediziner:innen und Ernährungsberater:innen, mit denen wir für den Beitrag gesprochen haben, können auch Sportler:innen ihren erhöhten Eiweißbedarf durchaus über die normale Ernährung und ohne Rückgriff auf teure High-Protein-Produkte decken.

Die Einschätzung, ob das „leicht“ oder aber „schwer“ ist, ist natürlich individuell und da gibt es, wie wir an Euren Kommentaren sehen, sehr unterschiedliche Erfahrungen. Im Rückblick sehen wir unsere Formulierung, dieser Bedarf ließe sich „leicht“ decken, durchaus kritisch.

Zum Thema Kalorienbilanz: Wir stellen an keiner Stelle Eiweiß als ungesund dar. Der Ernährungsmediziner bringt klar auf den Punkt: „Eiweiß hat die beste Sättigung und unterstützt die Muskulatur.“

Allerdings muss natürlich auch die Gesamt-Kalorienbilanz stimmen. Denn Eiweiß hat mit 4 Kilokalorien pro Gramm durchschnittlich einen genauso hohen Brennwert wie Kohlenhydrate. Sehr viel Eiweiß zu essen, ohne Kraftsport oder Leistungssport zu betreiben, hilft einem also nicht beim Abnehmen, sondern kann zu einer positiven Energiebilanz und damit zum Aufbau von Körperfett führen.

Genau darauf wollten wir all jene aufmerksam machen, die kein Abo im Fitness-Studio haben, aber glauben, sich mit High-Protein-Produkten (statt normalen Produkten) etwas besonders Gutes zu tun.

Was die Kritik am gezeigten Rezept angeht: Natürlich ist das Linsenrisotto nicht als direkte Alternative zum High-Protein-Schoko-Pudding gemeint. Wir wollen mit dem Rezept eine Inspiration geben, wie sich auch vegetarisch eine leckere, eiweißreiche Hauptmahlzeit kochen lässt, die viele weitere gesunde Nährstoffe hat und lange sättigt.

In der Vorbereitung des Beitrags haben wir tatsächlich diskutiert, auch eine süße Alternative vorzustellen. Wir haben uns am Ende dagegen entschieden. Das nächste Mal würden wir das vielleicht anders entscheiden.

Zu einzelnen Kommentaren, der Eiweißgehalt der vorgestellten Mahlzeit würde den persönlichen Eiweißbedarf nicht annähernd decken: Wir beziehen uns in unserem Bericht auf normal aktive Menschen mit einem Eiweißbedarf von durchschnittlich 1 g/kg Körpergewicht.

Ein normal gefüllter Teller deckt etwa 1/3 des Tagesbedarfs unserer Reporterin. Wenn man die übliche Empfehlung von Ernährungsberater:innen zugrunde legt, die tägliche Eiweißmenge über den ganzen Tag, also drei Mahlzeiten (plus ggf. Snacks) zu verteilen, dann liegen wir mit dieser Mahlzeit voll im Soll.

Ein größerer, hungriger Mann wird vermutlich auch eine größere Portion (und damit mehr Eiweiß) essen. Außerdem ließe sich das Linsenrisotto problemlos mit einem Stück Fisch oder Fleisch kombinieren.



Das bleibt, wie oben bereits angesprochen, natürlich jedem Menschen selbst überlassen. Das Rezept soll lediglich eine Inspiration sein – und zwar für Alle, nicht speziell für Kraftsportler:innen