

★ DIE ZWEITE MEINUNG ★

Was bringt Protein?

Zwei Meinungen ein Thema: Zwei Expertinnen diskutieren – dieses Mal über Sinn und Unsinn von *Eiweiß-getunter Nahrung*

NICOLA VIDIC



Eiweiß ist aktuell das Ernährungsthema Nummer eins: Die Supermarktregale sind voll mit High-Protein-Puddings, Riegeln und Shakes, und selbst ernannte Expert*innen preisen Protein als Allheilmittel für Muskelaufbau, Gewichtsabnahme und als generell unentbehrlich für einen gesunden Lebensstil. Aber wie viel Eiweiß braucht der Körper wirklich? Und sind spezielle Produkte und Supplements tatsächlich sinnvoll? Unsere Expertinnen, die Ernährungswissenschaftlerinnen Dr. Heike Niemeier und Silke Restemeyer, sind sich nicht ganz einig. *Ist Protein wirklich so wichtig für den Körper?*

HEIKE NIEMEIER: Nach Wasser sind Proteine

sein Hauptbestandteil. Und die braucht man nicht nur für die Muskulatur, worauf sie oft reduziert werden, sondern für praktisch alles. Jede Zelle enthält Proteine, alle Hormone basieren darauf, alle Enzyme und damit unser gesamter Stoffwechsel. Auch die Abwehrstoffe unseres Immunsystems, deshalb sind sie für die Gesundheit insgesamt wichtig.

SILKE RESTEMEYER: Außerdem wird eine höhere Proteinzufuhr mit einer stärkeren Sättigung und dadurch in einer Diät mit einer größeren Gewichtsabnahme in Verbindung gebracht. Es gibt aber noch einige Unklarheiten, deshalb ist weitere Forschung zu diesem Thema nötig.



DR. HEIKE NIEMEIER ist Ernährungswissenschaftlerin, Schwerpunkt Sporternährung mit Praxis in Hamburg (Essenz.hamburg) und Buchautorin „*We’ve got the Protein Power*“ (Kneipp, 22 Euro). An stressigen Tagen nutzt sie auch mal *Shakes* oder proteinreiche Snacks wie *getrocknetes Fleisch* oder *fettarme Salami-Sticks*.

SILKE RESTEMEYER studierte Ernährungswissenschaften und arbeitet im Referat Öffentlichkeitsarbeit der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.* (DGE). Um ihren Proteinbedarf zu decken, isst sie täglich *Joghurt und Käse*, ab und zu ein Ei, *Fisch* und *Fleisch*, häufig *Getreideflocken und Hülsenfrüchte*.



Wie hoch ist der tägliche Proteinbedarf einer Frau?

SR: Für Erwachsene zwischen 19 und 65 Jahren gilt ein Referenzwert von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Bei einem Menschen, der 68 Kilo wiegt, sind das 54 Gramm Protein pro Tag.

HN: Ich würde für Frauen im mittleren Alter mindestens 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht empfehlen. Die alten Empfehlungen von 0,8 Gramm stammen aus einer Zeit, in der man vor allem verhindern wollte, dass Menschen einen Mangel entwickeln. Heute wissen wir, dass der tatsächliche Bedarf wahrscheinlich höher liegt.

*Ist das für jede*n gleich? Oder verändert sich der Bedarf mit dem Alter oder für Sportler*innen?*

SR: Ab 65 Jahren liegt der Referenzwert bei 1 Gramm, und auch in der Schwangerschaft und für Stillende gelten höhere Empfehlungen zwischen 0,9 und 1,2 Gramm. Für erwachsene Breitensportler*innen (vier- bis fünfmal je Woche 30 Minuten körperliche Aktivität bei mittlerer Intensität) reicht die allgemein empfohlene Zufuhr von 0,8 Gramm aus.

HN: Der Bedarf ist verschieden, denn Menschen können Proteine sehr unterschiedlich aufnehmen und verwerten. Das verschlechtert sich mit zunehmendem Alter, teilweise schon ab 40 oder 50 Jahren. Auch bei regelmäßigem Ausdauer- oder Kraftsport empfehle ich eher bis zu 1,6 Gramm Protein. Beim Sport wird Muskulatur ständig beansprucht; um sie zu erhalten oder aufzubauen, braucht der Körper zusätzliches Protein, sonst kann man trotz Sport sogar Muskelmasse verlieren.

Kann man diesen Bedarf allein über die normale Ernährung decken?

HN: Grundsätzlich ja, aber das funktioniert nicht immer, deshalb empfehle ich in bestimmten Situationen auch Proteinshakes oder andere Ergänzungen.

SR: Ja. Laut Daten der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II) liegt die mittlere Proteinzufuhr von Erwachsenen ohnehin über den empfohlenen Werten. *Welche Nahrungsmittel eignen sich dafür?*

SR: Zu den proteinreichen pflanzlichen Lebensmitteln zählen vor allem Hülsenfrüchte wie Soja,

Linsen und Erbsen, aber auch Getreideprodukte. Proteinreiche tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier ergänzen die Zufuhr. Pflanzliche und tierische Proteine unterscheiden sich in der Zusammensetzung der Aminosäuren und in deren Bioverfügbarkeit, dabei enthalten die tierischen Proteine in der Regel alle unentbehrlichen Aminosäuren in ausreichender Menge.

HN: Besonders hochwertig sind Eier, gefolgt von Rindfleisch und Fisch, aber auch Soja und Tofu. Bei rein pflanzlicher Ernährung ist es hilfreich, verschiedene Proteinquellen zu kombinieren.

Und was ist mit Proteinriegeln und Shakes?

SR: Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind High-Protein-Produkte überflüssig. Viele sind hoch verarbeitet und aus kostengünstigen Zutaten – überwiegend industriellen Energie- und Nährstoffquellen und Zusatzstoffen – zusammengesetzt.

HN: Proteinshakes können für Menschen sinnvoll sein, die einen erhöhten Bedarf haben. Wenn jemand viel Sport macht, älter ist oder im Alltag wenig Zeit hat, ist ein hochwertiger Proteinshake oder ein Proteinriegel oft die bessere Wahl. Wichtig ist aber nicht nur, wie viel Protein enthalten ist, sondern auch, woher dieses Protein stammt. Molkenprotein, also Whey-Protein, hat etwa eine extrem hohe biologische Wertigkeit – sogar höher als ein Ei.

Spielt es eine Rolle, wann man das Protein aufnimmt?

HN: Am besten über den Tag verteilt. Der Körper kann im Durchschnitt ungefähr 30 Gramm Protein pro Mahlzeit verwerten.

SR: Der derzeitige Forschungsstand legt nahe, dass das eher zu vernachlässigen ist.

Kann man auch zu viel Protein aufnehmen?

SR: High-Protein-Produkte liefern meist mehr Protein, als nötig ist. Gesunden Erwachsenen schadet dies zwar nicht, aber bei eingeschränkter Nierenfunktion kann viel Protein problematisch sein.

HN: Bei gesunden Menschen ist eine Überdosierung von Protein gar nicht so leicht, denn Proteine machen sehr satt. So reguliert sich die Menge bis zu einem gewissen Grad von selbst.