

## Forum.Ernährung heute widerlegt Protein-Hype



Copyright: Alex Saks (@alexsaks)

Die Evidenz widerlegt den Hype um immer höhere Eiweißmengen. Entscheidend sind bedarfsgerechte Ernährung, qualitativ hochwertige Proteinquellen, eine gleichmäßige Verteilung über den Tag sowie regelmäßige Bewegung. Denn die Empfehlung für die tägliche Proteinmenge für Erwachsene von 0,8 g/kg Körpergewicht (KG) enthält bereits einen Sicherheitszuschlag.

### MISCHKOST STATT EXTRA PROTEIN

Für Ältere liegt der Schätzwert für die ausreichende Aufnahme bei 1,0 g/kg KG, bei aktiven Menschen mit mehr als 5 Stunden Sport pro Woche bei 1,2 bis 2,0 g/kg KG. "Tatsächlich liefert eine abwechslungsreiche Mischkost mit Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten in der Regel ausreichend Eiweiß. Die Proteinzufuhr in Österreich liegt im Durchschnitt sogar über der Empfehlung. Es besteht daher kein Bedarf an proteinangereicherten Produkten oder Nahrungsergänzungsmitteln", betont CEM EKMEKCIOGLU, Abteilung Öffentliche Gesundheit, MedUni Wien bei einem Business Breakfast in Wien.

### MEHR BRINGT NICHT MEHR

Mit steigender Zufuhr nimmt bei gleichzeitigem Krafttraining die Muskelmasse zu, erreicht jedoch bei etwa 1,6 g/kg KG ein Plateau. Höhere Mengen wie die in den sozialen Medien propagierten 2-3 g/kg KG bringen höchstwahrscheinlich keinen Zusatznutzen. Eine eiweißreiche Ernährung kann aber die Gewichtsabnahme unterstützen, da der Körper für die Verdauung und Stoffwechselung von Proteinen mehr Energie benötigt als für Kohlenhydrate oder Fette. Zudem fördern Aminosäuren im oberen Dünndarm die Ausschüttung diverser Sättigungshormone. Nachteilige Effekte einer gesteigerten Aufnahme sind bei Gesunden nur indirekt über einen etwaig hohen Verzehr von rotem Fleisch und Wurst zu beobachten. Vorsicht ist bei Menschen mit Nierenerkrankungen gegeben.

### QUALITÄT, TIMING UND BEWEGUNG

Neben der Gesamtmenge beeinflussen Proteinqualität und Timing der Aufnahme die effiziente Umwandlung von Nahrungs- in körpereigenes Protein. Hohe Werte weisen Vollei, Molkenprotein und Milch, Rindfleisch sowie Soja auf. Besonders günstig sind Kombination wie Ei und Kartoffeln, Milch und Mehl oder – rein pflanzlich – Hülsenfrüchte und Getreide. Entscheidend ist auch das Timing: Die Muskelproteinsynthese wird bereits mit 20 bis 30 g Protein pro Mahlzeit optimal stimuliert. Eine gleichmäßige Verteilung auf drei Mahlzeiten ist daher effizienter als eine einmalige hohe Eiweißzufuhr. Hinzu kommt Bewegung: "Bereits moderate Kraftübungen in Verbindung mit einem zügigen Spaziergang oder leichtem Radfahren führen dazu, dass das aufgenommene Protein effizienter in Muskelprotein eingebaut wird als bei völliger Ruhe", so Cem Ekmekcioglu

(mst)

Forum Ernährung heute {<https://www.forum-ernaehrung.at/>}