

Der Hype um Proteine: Wie viel Eiweiß ist gesund?

„Proteinreich“ ist das neue „Fettarm“: Warum Eiweiß den Diätmarkt flutet und wie viel wir wirklich davon brauchen

von ELENA MUSS

„High-Protein“-Topfen, Eiweißbrot oder Proteinriegel: Was am Diätmarkt angesagt ist, lässt sich im Supermarkt auf einen Blick erkennen. Waren es vor kurzer Zeit noch die „fettarmen“ Alternativen zu herkömmlichen Produkten, sind es heute Joghurt, Hüttenkäse oder Müsli mit einer Extraktion Eiweiß, die zu einer gesünderen Ernährung beitragen sollen. Tatsächlich kaufen die Österreicherinnen und Österreicher im ersten Halbjahr 2025 vermehrt proteinreiche Lebensmittel. Laut Marktanalyse von AMA-Marketing stiegen die Einkäufe von Naturjoghurt, Skyr oder Cottage Cheese um bis zu 13 Prozent gegenüber dem Vergleichszeitraum im Vorjahr. Fleisch und Eier verzeichneten ein Plus von rund sechs Prozent.

Angefeuert wird der Trend von Fitnessinfluencern in den sozialen Medien. „Wie bei den meisten Diät-Hypes geht es auch hier ums Abnehmen“, sagt Diätologin Carolina Reitmann. „Eiweiß hält lange satt, hat keine Kohlenhydrate und liefert einen stabilen Blutzuckerspiegel.“ Darum soll es helfen, Gewicht zu verlieren. Da Proteine wichtig für den Muskelaufbau sind, seien sie vor allem bei Sportbegeisterten beliebt. „Letztlich ist es einfach ein Riesengeschäft“, sagt Reitmann. „Influencer bewerben damit nicht nur Marken, sondern auch einen Lifestyle.“ Was den meisten hingegen fehle: eine sport- oder ernährungswissenschaftlich fundierte Grundlage.

Die Aufgaben im Körper

Dass Eiweiße für den menschlichen Körper unerlässlich sind, ist nicht neu, sind sie doch wesentlich



Proteine sind wichtig für die Muskeln und darum beliebt bei Sportlern. (Foto: iStock)

an der Bildung von Muskeln und Knochen beteiligt. Auch bei der Abwehr von Krankheitserregern, der Gesundheit von Haaren und Nägeln oder dem Zellaufbau spielen sie eine wichtige Rolle. Die Aminosäuren – die Bausteine der Proteine – kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen also über die Nahrung zugeführt werden. Für gesunde Erwachsene empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. „Bei Personen ab 65 Jahren, schwangeren Frauen oder Sportlern erhöht sich der Bedarf auf bis zu 1,5 Gramm“, sagt die Diätologin.

Einezureichende Eiweißzufuhr ist für eine ausgewogene Ernährung also unentbehrlich. „Gesunde Menschen können ihren Tagesbedarf aber auch ohne Supplamente decken“, sagt Carolina Reitmann. Denn das Problem bei vielen Proteinpulvern: ein hoher Zuckergehalt und viele Geschmacksverstärker. „Wer bei jeder Mahlzeit auf den Eiweißanteil achtet, braucht keine Shakes“, sagt die Diätologin. In „High-Protein“-Produkten im Supermarkt sieht die Expertin zudem einen „Irreführenden Markt“. „Konsumenten greifen zu diesen Produkten, weil sie denken, die seien gesünder. Dabei ist Topfen eine gute Eiweißquelle, egal ob „High Protein“ drauf steht oder nicht.“

Nicht in jedem eiweißhaltigen Lebensmittel sind alle 20 Aminosäuren enthalten, die der Körper braucht. Die Kombination ist daher entscheidend: „Tierische und pflanzliche Eiweißquellen sollten sich die Waage halten“, sagt Reitmann, „das bringt nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern auch Abwechslung.“

„Immunschutz“? Foodwatch warnt vor Marketingtrick

In der Erkältungszeit werben Lebensmittelhersteller mit „Imunschutz“-Shots oder „Vitamin-kraft“-Zuckerl um die Gunst der Konsumenten. Doch die vermeintlich gesundheitsfördernden Produkte entpuppen sich häufig als Marketingtrick: Viele davon enthalten hohe Mengen an Zucker und bieten keinen nachweisbaren gesundheitlichen Vorteil, wie die Verbraucherschutzorganisation Foodwatch warnt.

Aktuell sind rund 50 Lebensmittel im Handel erhältlich, die eine immunstärkende Wirkung versprechen. Dabei enthalten mehrere Getränke so viel Zucker, dass bereits mit einem Glas die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Tagesmenge von 25 Gramm überschritten wird. Statt die Abwehrkräfte zu stärken, fördern diese Produkte Übergewicht, Diabetes und Karies. „Solche Produkte täuschen gesundheitsbewusste Menschen und untergraben das Vertrauen in Lebensmittelkennzeichnungen“, sagt Indra Kley-Schöneich von Foodwatch Österreich.

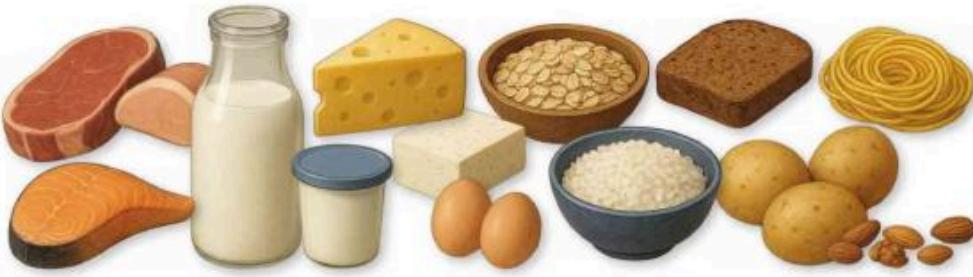
Rechtliche Grundlage fehlt

Hersteller dürfen laut EU-Verordnung nur mit wissenschaftlich belegten, von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) zugelassenen Gesundheitsangaben werben. Durch kreative Verpackung und Begriffe wie „Immunbooster“ wird dieser Eindruck gezielt suggeriert – oft ohne rechtliche Grundlage. Mehrere Gerichtsentscheide belegen bereits, dass solche Werbeversprechen rechtswidrig sind. Im Juli 2025 gab das Landgericht Karlsruhe einer Klage von Foodwatch Deutschland gegen einen Drogeremarkt recht: Das als „Immuno Smoothie für Kinder“ vermarktete Produkt verstoße gegen die EU-Health-Claims-Verordnung. Diese untersagt Begriffe wie „Immunfit“ oder „Immunkraft“.



„Immunstärkende“ Getränke sind oft wahre Zuckerbomben. Foto: Collektivbox

Wie viel Protein steckt in diesen Lebensmitteln?



Fleisch, Fisch	Topfen	Käse	Tofu	Hirse	Kartoffeln	Hülsenfrüchte
150 g, tellergroß = 30 g Protein	100 g = 10 g Protein	30 g, 2 Scheiben = 8 g Protein	200 g, 1 Portion = 18 g Protein	70 g = 10 g Protein	150 g, 2 eingesch. Br. = 3 g Protein	200 g, 1 Schöpfer = 16 g Protein
Milch	Skyr	Ei	Haferflocken	Vollkornbrot	Nüsse	Nudeln
250 ml, 1 Glas = 8 g Protein	100 g = 10 g Protein	60 g, 1 Stück = 8 g Protein	60 g, 3 EL = 8 g Protein	50 g, 1 Scheibe = 4 g Protein	25 g, 1 Handvoll = 4 g Protein	150 g, 1 Schöpfer = 6 g Protein

KLATSCH & TRATSCH

„Ferienkönig“ Frederik



Frederik und Mary finden „Auszeiten wichtig“. Foto: AP/Alamy

Segeln, Wandern, Skifahren: Frederik von Dänemark ist nicht nur begeisterter Sportler, sondern offenbar auch gerne unterwegs. Dass er heuer bereits den achten Urlaub in nur zehn Monaten absolviert hat, finden allerdings nicht alle Untertanen gut. In Tageszeitungen und auf Social Media heißt es, der 57-Jährige arbeite zu wenig.

„Auszeiten sind wichtig“, betont Frederik bereits in seinem 2024 erschienenem Buch „Kongeord“ (Königswort) und kündigte an, er und Ehefrau Mary, 53, würden Arbeit und Privates strenger voneinander trennen als Vorgängergenerationen.

Es ist nicht das erste Mal, dass der Monarch deshalb in die Kritik gerät, nicht umsonst nannte ihn die Presse schon mehrmals den „Ferienkönig“ Dänemarks.

Kevin Costners Ex-Frau wieder verheiratet



Christine Baumgartner mit Ex-Mann Kevin Costner (Lionel Hahn/ABACAPRESS.COM)

20 Monate nach der Scheidung von Ex-Man Kevin Costner (70) hat Christine Baumgartner (51) wieder geheiratet. Dem US-Magazin People zufolge soll die 51-Jährige dem Finanzier Josh Connor auf der Santa Ynez Ranch in Santa Barbara das Jawort gegeben haben. Die Zeremonie habe im Freien stattgefunden und wurde laut People kurz vor Sonnenuntergang abgehalten. „Es war wirklich magisch“, schwärmte ein Gast über die Feier, „es war keine große Show. Es war authentisch, herzlich und ganz persönlich.“

Baumgartner war zuvor mit Hollywoodstar Kevin Costner verheiratet. Das Ex-Paar hatte im Mai 2023 die Scheidung eingereicht. Nach einem langwierigen und erbitterten Rechtsstreit wurde die Scheidung im Februar 2024 offiziell vollzogen. Bereits Anfang Jänner

des vergangenen Jahres wurde berichtet, dass Baumgartner seit ihrer Trennung von Costner mit Connor zusammen sein soll. Der US-Finanzier ist ehemaliger Freund und Nachbar des inzwischen geschiedenen Paares.

Mit ihm soll Baumgartner liiert sein, „seit sie sich von Kevin getrennt hat“, erzählte damals ein Freund der Handtaschendesignerin. „Josh war zunächst nur ein Freund“, fügt der Insider hinzu. „Er ist ein geschiedener Vater und versteht, was sie durchgemacht hat. Beide lieben das Meer und das Strandleben. Es ist etwas, das Christine glücklich macht.“