Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Protein-Produkte im Check

Fr, 30.12.2022 - 09:30

Eine Erhebung der Verbraucherzentrale Südtirol

Protein-Müsli, Protein-Chips, Protein-Schokolade: das Angebot an Produkten, die mit einem hohen Proteingehalt werben, wächst. Die Verbraucherzentrale Südtirol hat sich unter diesen neuen Trend-Produkten umgesehen und sie einer kritischen Bewertung unterzogen.

Proteine genießen neuerdings ein ausgezeichnetes Image. Brot, Milchprodukte, Müslimischungen, Proteinriegel und viele weitere Produkte mit einer „Extraportion" Protein gelten als gesund. Sie sprechen nicht nur Sportler und Sportlerinnen an, sondern auch viele andere Menschen, die gesundheitsbewusst sind, abnehmen möchten oder sich vom Verzehr dieser Produkte mehr Wohlbefinden und Fitness versprechen.

32 Protein-Produkte wurden bewertet

Für den aktuellen Markt-Check hat die Verbraucherzentrale Südtirol (VZS) in Filialen von vier verschiedenen Einzelhandelsketten (Despar – Aspiag, CC Amort – Gruppo Poli, Mpreis und Dm) in Bozen eine Auswahl von insgesamt 32 Produkten eingekauft, darunter Aufstriche, Brot und Cracker, Kekse, Milchersatzprodukte auf Sojabasis, Milchprodukte, Müsli und Zerealien, Proteinriegel, Pudding, Schokolade und Snackartikel. Die Auswahl ist weder repräsentativ noch erhebt sie Anspruch auf Vollständigkeit. Unter die Lupe genommen wurden jeweils das Zutatenverzeichnis, die Nährwerttabelle – mit besonderem Fokus auf den Proteingehalt – und auf welche Art der Proteingehalt auf der Verpackung ausgelobt wird.

Hochverarbeitete Produkte mit bis zu 41 Zutaten

Sieht man sich das Zutatenverzeichnis der einzelnen Produkte an, ist festzustellen: viele Protein-Produkte sind ultra-hochverarbeitet. Die Liste der Zutaten ist bei den Frühstückszerealien von Kellogg's „Special K Protein Berries, Granola & Seeds" mit 41 verschiedenen Zutaten, gefolgt von fünf verschiedenen Proteinriegeln mit jeweils 25 bis 23 Zutaten endlos lang. (Anmerkung: bei den

zusammengesetzten Zutaten wurden die Einzelzutaten berücksichtigt.) Sieben der 32 berücksichtigten Produkte weisen jeweils mehr als 20 Zutaten auf, darunter Zutaten wie Sojaproteinisolat, Erbsenproteinisolat, Milchproteinisolat, Molkenpulver, modifizierte Stärke und Glukose-Fruktose-Sirup sowie zahlreiche Lebensmittelzusatzstoffe (Verdickungsmittel, Stabilisatoren, Füllstoffe, Feuchthaltemittel, künstliche Süßstoffe und Emulgatoren). Neun Produkte sind aus weniger als zehn Zutaten hergestellt.

Produkte aus natürlichen Zutaten können im Protein-Ranking mithalten

Bezogen auf jeweils 100 Gramm, weist der „Dm Bio Protein Knabbermix“ mit 38 Gramm Protein den höchsten Proteingehalt aller 32 Produkte auf. Auf den Plätzen zwei bis fünf folgen die Proteinriegel „Matt Sport Ultra Protein 36% Double Choc“ (36 g Protein/ 100 g), „Equilibria Sport Protein 35% Dark Chocolate” (35 g Protein/ 100 g), „Enervit Protein 32% Bar Lemon Cake“ (32 g Protein) und die Müslimischung „Bio Zentrale Protein Müsli Pur”. Bemerkenswert ist, dass die beiden Bio-Produkte diesen hohen Proteingehalt mit nur wenigen natürlichen Zutaten wie Sojabohnen bzw. -flocken, Vollkornhaferflocken, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Haselnüssen erzielen. Die Proteinriegel dagegen enthalten gar einige Zutaten, die Nicht-Fachleuten völlig unbekannt sein dürften, wie beispielsweise Kollagenhydrolysat oder Isomaltulose.

Proteingehalt: Hersteller geben gerne den Gehalt der gesamten Packung an

Bei 24 Produkten (75%) wurde auf der Schauseite der Verpackung der Proteingehalt quantitativ angegeben. Verbraucherschutzorganisationen sehen die Auslobung des Proteingehalts auf der Schauseite der Verpackung grundsätzlich kritisch. Denn laut der EU-Lebensmittel-Informationsverordnung (EG Nr. 1169/2011) ist die alleinige Wiederholung des Proteingehalts außerhalb der Nährwerttabelle nicht zulässig. Wie der Markt-Check der Verbraucherzentrale Südtirol zeigt, machen viele Hersteller in der Praxis aber genau solche Angaben.

„Proteine für deine Muskeln“ und andere Verheißungen

Produkte, deren Proteingehalt ausreichend hoch für die Auslobung „Proteinquelle“ bzw. „hoher Proteingehalt“ ist, dürfen mit bestimmten gesundheitsbezogenen Angaben beworben werden. Tatsächlich waren auf 20 (62,5%) der untersuchten Produkte solche Health Claims zu finden. Die Aussagen bezogen sich in drei Fällen auf die Zunahme der Muskelmasse, in weiteren drei Fällen auf den Erhalt der Muskelmasse. Beinahe die Hälfte der untersuchten Produkte (15 Produkte bzw. 46,9%) stellte auf der Verpackung einen Bezug zu Sport oder körperlicher Fitness her. Dies geschah entweder durch die Verwendung des Begriffs „Sport“ im Marken- oder Produktnamen, einen Hinweis im Text (z.B. „Se ti allieni come un pro…“) oder durch grafische Elemente wie ein kleines Bizeps-Piktogramm, die Silhouette eines Menschen beim Sport oder ein entsprechendes Foto.

Für mehr Protein heißt es tief in die Tasche greifen

Für einen Preisvergleich wurde aus jeder Produktkategorie eines der untersuchten Protein-Produkte ausgewählt und einem möglichst ähnlichen herkömmlichen Vergleichsprodukt ohne Proteinanreicherung gegenübergestellt. Verglichen wurde jeweils der Grundpreis, also der Preis pro Kilogramm bzw. pro Liter eines Produkts. Bei zehn durchgeführten Vergleichen war nur in einem einzigen Fall das Protein-Produkt günstiger (-8%) als das Vergleichsprodukt. In allen anderen Fällen

war jeweils das Protein-Produkt teurer, in zwei Fällen sogar zwei-einhalbmal so teuer (+260% bzw. +247%).

Protein-Produkt	Proteingehalt g/ 100 g bzw. ml	Preis €/ Stück	Grundpreis €/ kg bzw. l	Differenz Grundpreis zum Vergleichsprodukt	Vergleichsprodukt	Proteingehalt g/ 100 g bzw. ml	Preis €/ Stück	Grundpreis €/ kg bzw. l
Foodspring Protein Cream Hazelnut 200 g	21	5,99	29,95	260 %	Ferrero Nutella 450 g	6,3	3,75[a]	8,33
Dm Bio Eiweißbrot 250 g	20	2,39	9,56	201 %	Dm Bio Roggenvollkornbrot 500 g	4,4	1,59[b]	3,18
Enervit Protein Protein Frollini Extra Dark 200 g	25	4,60	23,00	247 %	Pavesi Gocciole Extra Dark 400 g	7,4	2,65[a]	6,63
Alpro Plant Protein Soya Chocolate 1 l	5	3,09	3,09	24 %	Joya Soja Schoko-Drink 1 l	3,2	2,49[a]	2,49
Danone Hipro Mirtillo Yogurt 160 g	9,3	1,59	9,94	179 %	Despar Vital Yogurt Magro Mirtillo 2 x 125 g	3,5	0,89[a]	3,56
Kellogg's Special K Protein Berries, Granola & Seeds 320 g	12	2,89	9,03	-8 %	Kellogg's Special K Red Fruits 325 g	8	3,19[a]	9,82
Isostar High Protein 25 Sport Bar Hazelnut 3 x 35 g	25	3,29	31,33	27 %	Isostad Energy Sport Bar Gusto Frutta Mista 3 x 40 g	4,8	2,95[a]	24,58
Cameo High Protein Cream Vaniglia 200 g	10	1,69	8,45	63 %	Danone Danette Crema Gusto Vaniglia 4 x 125 g	3	2,59[a]	5,18
Dm Sportness Protein Schokolade 85 g	30	2,29	26,94	134 %	Ritter Sport Bianco Crisp 100 g	5,4	1,15[a]	11,50
Kelly's Protein Chips Sweet BBQ Style 70 g	22	2,39	34,14	114 %	Kelly's Chips Bacon BBQ Style 150 g	6,1	2,39[c]	15,93

a Preise bei Eurospar bzw. Interspar Bozen laut Einkaufs-Dienstleister Everli, https://it.everli.com; b Preis laut Dm Online-Shop, https://www.dm-drogeriemarkt.it/; c Preis laut Mpreis Online-Shop, https://www.mpreis.at

Proteinreiche Snacks zum Selbermachen

Sehr einfach selbst herzustellen (und preisgünstiger als die Mini-Portionen in den Supermärkten) ist eine Knabber-Nussmischung. Dafür werden je nach Geschmack und Verfügbarkeit geviertelte Walnüsse, Haselnüsse, geschälte Erdnüsse, Mandeln und Kürbiskerne zu gleichen Teilen miteinander vermengt und portioniert. Wer mag, gibt noch ein paar Sultaninen dazu. Ganz ohne Zubereitung geht es mit Süßlupinen. Diese sind bereits gegart erhältlich und eignen sich aufgrund ihrer eher knackigen Konsistenz zum sofortigen Verzehr.

Fazit

Abgesehen von bestimmten Risikogruppen ist die Proteinaufnahme der meisten Menschen in den reichen Ländern ausreichend und liegt im Durchschnitt sogar deutlich über den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften. Das bedeutet, dass der Proteinbedarf über die normale Ernährung gut abgedeckt werden kann. Speziell angereicherte Protein-Produkte sind daher für die meisten Menschen unnötig und bringen keinen zusätzlichen Nutzen in Hinblick auf die Gesundheit.

Folgend finden Sie den vollinhaltlichen Produktcheck mit detaillierteren Informationen sowie wie weiteren Rezepten für selbstgemachte Protein-Snacks:

PC - protein-lebensmittel.pdf77.19 KB