

STORYBOARD

Episode 2

Lebensmittelklarheit

“Klar Tisch! Der Podcast von Lebensmittelklarheit.de”

Hinweis: Der Storyboard-Text kann an einigen Stellen vom gesprochenen Wort im Podcast abweichen.

Episode 2 Inhalt: Protein-Produkte
Episode Titel final: Extraportion Eiweiß? Protein-Lebensmittel im Check
Host: Nicole Schöppler, Referentin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Verbraucherzentrale Bundesverband, Projekt Lebensmittelklarheit
Expertin: Luise Hoffmann, Referatsleiterin für Lebensmittel und Ernährung
Verbraucherzentrale Thüringen

Position 1: Intro

Start Auftakt Opener mit Musik Verpackung & Audio Logo

Position 1 a: Anmoderation

Willkommen zu **Klar Tisch!** – dem Podcast von **Lebensmittelklarheit.de**.

Auch heute schauen wir uns wieder die Marketingtricks der Lebensmittelindustrie ganz genau an. Das heißt: Wir gehen den Dingen auf den Grund und nehmen Gesetze und Vorschriften unter die Lupe. Wo wird getrickst bei der Lebensmittelkennzeichnung? Wo besteht Täuschungspotential? Und wie müsste eine klare und verständliche Kennzeichnung auf Lebensmitteln eigentlich aussehen? Genau darum geht's hier in unserem Podcast. Mein Name ist Nicole Schöppler und ich gehöre zum Team von Lebensmittelklarheit. In jeder Folge spreche ich hier mit Expertinnen und Experten über ein spannendes Thema aus der Welt der Lebensmittelkennzeichnung.

Position 1 b: Teaser Anmoderation Inhalte der Episode

In unserer zweiten Podcast-Folge soll es um einen Trend gehen, der Ihnen und Euch bestimmt schon im Supermarktregal aufgefallen ist: Und zwar Protein-Produkte! Also diese Lebensmittel, die damit werben, besonders viel Protein oder Eiweiß zu enthalten – als echte Fitmacher zum Muskelaufbau zum Beispiel – und damit dann besonders gesund erscheinen. Aber sind sie das auch wirklich? Oder steckt hinter dem Protein-Boom wieder nur ein Marketingtrick?

Darüber möchte ich heute mit Luise Hoffmann sprechen. Sie ist Referatsleiterin für Lebensmittel und Ernährung in der Verbraucherzentrale Thüringen. Ich freue mich, Dich hier im Podcast begrüßen zu dürfen, liebe Luise!

Luise:

Hallo Nicole, ich freue mich auch.

Nicole:

In den kommenden Minuten klären wir zusammen:

- Was steckt hinter dem Boom der Protein-Produkte?
- Sind Protein-Produkte wirklich gesünder und helfen beim Muskelaufbau oder verdient sich damit jemand nur eine goldene Nase?
- Und: in unserer Rubrik „Alles klar!“ wollen wir die Frage klären, welche Lebensmittel von Natur aus so viel Eiweiß enthalten, dass man überhaupt mit ihrem Proteingehalt werben darf.

Opener mit Musik Verpackung & Audio Logo - Ausklang bis zu Pos. 2

Position 2: Themenblock 1

Nicole:

Luise, Du hast ja vor kurzem an einem Marktcheck für Lebensmittelklarheit mitgearbeitet. Da hast Du gemeinsam mit anderen Expertinnen und Experten der Verbraucherzentralen Produkte untersucht, die eben damit werben, dass sie besonders viel Protein – also Eiweiß – enthalten. Warum habt Ihr das gemacht? Was hat Euch da besonders interessiert?

Luise: Ja, wie du schon sagtest, das Geschäft mit den Protein-Produkten boomt. Es gibt spezielle Protein-Puddings, Protein-Müslis, Protein-Drinks, Protein-Chips, Protein-Schokolade, Protein-Brotaufstriche, es gibt auch jede Menge Eiweiß-Brote oder Eiweiß-

Nudeln... Viele verschiedene Produkte und Produktgruppen, die damit beworben werden, dass sie viel Eiweiß enthalten... Protein liegt ganz klar im Trend und hat ein positives Image... Deshalb nutzen Unternehmen den Nährstoff für Werbezwecke... Für uns war es nun spannend mal zu schauen, was steckt wirklich in den Protein-Produkten und wie unterscheiden sie sich von herkömmlichen Produkten? Uns interessierte aber auch: Was bezahlen Verbraucher und Verbraucherinnen für diesen vermeintlichen Mehrwert? Und wir wollten wissen, welche Marketingstrategien mit „Protein“ und „Eiweiß“ sich erkennen lassen und haben diese auch auf das Irreführungspotential hin untersucht...

Nicole: Irreführungspotential – das ist ein sehr gutes Stichwort! Denn auch auf unserem Portal Lebensmittelklarheit.de gibt es viele Anfragen und Produktmeldungen zu diesen Protein-Produkten. Was da auffällt, ist – die Verbraucherinnen und Verbraucher sind wirklich verunsichert. Die fragen sich z.B.: Warum steht auf dem Sauermilchkäse da jetzt explizit „Protein-Käse“ drauf, obwohl in dem GENAU SO VIEL Protein drinsteckt, wie in irgendeinem anderen vergleichbaren Sauermilchkäse, der aber eben NICHT Protein-Käse heißt? Oder ein anderes Beispiel, was im Portal gemeldet wurde: ein Räucherlachs, der als Protein-Lachs beworben wurde. Aber auch in dem steckte – Überraschung! – ÜBERHAUPT NICHT MEHR Protein als in einem ganz gewöhnlichen Räucherlachs! Die Verbraucherzentrale Hessen, die hat den Anbieter dann im letzten Jahr wegen irreführender Kennzeichnung abgemahnt – und seitdem ist der Protein-Lachs vom Markt verschwunden. Hier hat also die Arbeit von Lebensmittelklarheit gewirkt, aber: Viele andere Produkte sind noch da. Du hast ja gerade eine Menge davon aufgezählt. Welche Produkte habt Ihr Euch denn im Marktcheck genau vorgenommen?

Luise: Wir hätten hier echt jede Menge Produkte aufnehmen können. Es gibt ja im Supermarkt kaum noch Regalreihen ohne solche Lebensmittel. In unserer Stichprobe haben wir uns dann aber auf 59 Produkte beschränkt. Außerdem haben wir nach Vergleichsprodukten geschaut, die also möglichst ähnlich waren, entweder vom selben Hersteller oder zumindest derselbe Produkttyp. Zum Beispiel einen ganz normalen Heidelbeerjoghurt neben dem High-Protein-Heidelbeerjoghurt. Letzten Endes haben wir also auch für 57 Produkte Vergleichsprodukte mit ausgewählt. Und unsere Proteinprodukte haben wir natürlich genau unter die Lupe genommen. Wir haben uns die Zutaten angeschaut, aber auch die Nährwerte und den Preis. Und natürlich war uns ganz wichtig, wie genau wird mit Protein geworben. Ja, und dann hat sich beispielsweise gezeigt, dass bereits über die Hälfte der untersuchten Protein-Produkte schon Protein oder Eiweiß im Namen hatte also Protein-Cream, Protein-Porridge usw.... sehr beliebter Claim war auch „High Protein“... direkt im Namen also beispielsweise „High Protein-Chips“-> Auffällig war, dass Lebensmittel mit proteinbezogener Werbung oft durch die gesamte Produktgestaltung

einen gesunden Eindruck vermitteln sollen. Zum Beispiel gibt's dann auch noch den Aufdruck „Low Carb“ oder „ohne Zuckerzusatz“ oder „fettarm“.

Nicole: Ja, dieses Gesundheitsmarketing, das fällt wirklich auf. Oft haben die Protein-Produkte ja auch so einen Fitness-Look mit so einem coolen schwarzen Design. Manchmal ist auf den Protein-Lebensmitteln sogar so ein dicker Bizeps draufgedruckt. Alles soll irgendwie das Gefühl vermitteln: Wenn ich das esse, dann wachsen die Muskeln quasi von selbst und morgen – oder spätestens nächste Woche – bin ich fit wie ein Turnschuh ;-)
Stimmt wahrscheinlich nicht, oder?

Luise: Schön wär's, wenn's so einfach wäre... Allein davon, dass man sich proteinreich ernährt, passiert leider nichts dergleichen... Bewegung ist das A und O für Abnehmen, Fitness, Muskeln...

Nicole: Aber Protein bzw. Eiweiß ist ja schon ein extrem wichtiger Nährstoff für den Körper... Wofür genau brauchen wir denn eigentlich Proteine?

Luise: Stimmt, Proteine sind extrem wichtig! Die stecken nicht nur in unseren Muskeln und Knochen, letzten Endes sind sie quasi bei allem was in unserem Körper so vorgeht, dabei. Zum Beispiel bei der Immunantwort, denn Proteine sind der grundlegende Baustein für Antikörper. Oder bei Enzymreaktionen wie z.B. bei unserer Verdauung oder auch im Hormonhaushalt haben sie eine wichtige Funktion, unter anderem damit die Schilddrüse richtig funktioniert. Pauschal gesagt: Nichts in unserem Körper würde ohne Proteine funktionieren!

Nicole: Wenn ich Dir so zuhöre, möchte ich gleich loslaufen und mir einen Protein-Riegel besorgen. Da krieg ich jetzt fast bisschen Angst, ob ich denn wirklich auch genügend Proteine zu mir nehme... Wie viel davon braucht man denn?

Luise: Da brauchst du dir sicherlich keine Sorgen machen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einer 75 Kilogramm schweren Person entspricht das 60 Gramm Protein. Das decken wir beispielsweise ab, wenn wir über den Tag verteilt folgendes essen:

Lebensmittel	Proteingehalt in Gramm
Haferflocken (60 g) mit Joghurt (150 g) und Kernen (Sonnenblume, Soja, Kürbis) (20 g)	18 g
Vollkornnudeln Bolognese (400 g)	26 g

2 Scheiben Vollkornbrot (100 g) mit 1 Scheibe Emmentaler (30 g) und Fischkäse (30 g)	19 g
Summe	63 g

Aber auch an vegetarischen Tagen bekommt unser Körper genügend Protein. Es lohnt sich aber, statt Ei und Milchprodukte dann auch vermehrt Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen oder auch Erdnüsse und Walnüsse in den Speiseplan aufzunehmen. Ich liebe ja Currys mit Kichererbsen oder Dahl mit Linsen. Und ich lege mir ganz gerne auch mal eine Scheibe Räuchertofu statt Wurst aufs Brot.

Nicole: Ja, kann ich gut verstehen! Ich bin auch ein großer Kichererbsen und Linsen-Fan! Und: ich muss sagen, jetzt bin ich auch wieder beruhigt. Das klingt absolut machbar! Und so, als ob ich auch ganz gut ohne spezielle Protein-Produkte durchkommen würde. Aber natürlich versteht man jetzt auch, warum das Protein-Gesundheitsmarketing so gut wirkt und gerade gesundheitsbewusste Menschen sich davon angesprochen fühlen! Kommen wir mal zurück zu Eurem Marktcheck. Du hast ja erzählt, dass die meisten der von Euch untersuchten Produkte offensiv mit dem Eiweißgehalt werben – entweder schon im Namen oder halt mit diesem Zusatz „High Protein“. Da ist ja klar, dass ich als Verbraucherin erwarte, dass da auch viel Protein drin ist, sonst würde ich es ja nicht kaufen. Wir haben ja vorhin schon darüber gesprochen, dass das nicht immer der Fall ist. Was hat denn Eure Untersuchung da ergeben?

Luise: Hierzu muss man zwei Dinge wissen: Zum einen müssen Lebensmittel bestimmte Eiweißgehalte vorweisen, um mit Protein werben zu dürfen. Das ist aber abhängig vom Energiegehalt. Kalorienbomben müssen also mehr Eiweiß enthalten als Lebensmittel mit weniger Kalorien, um mit dem Eiweißgehalt werben zu können. Um genau zu sein: Damit ein Lebensmittel als High Protein beworben werden darf, müssen 20 Prozent des Energiegehalts aus dem Eiweiß stammen. Für ein Lebensmittel mit 100 Kilokalorien müssen das mindestens 5 Gramm Eiweiß sein, weil das eben 20 Kilokalorien entspricht.

Nicole: Okay... Das waren jetzt ziemlich viele Zahlen. Wenn ich Dich richtig verstanden hab, muss die "High Protein"-Aufschrift auf einem Produkt gar nicht unbedingt heißen, dass da jetzt faktisch super viel Gramm Eiweiß drin ist, sondern immer nur im Verhältnis zum Kaloriengehalt viel Eiweiß enthalten ist? So ungefähr?

Luise: Ja genau. Und das führt dazu, dass beispielsweise ein Chili sin Carne mit verhältnismäßig wenig Kalorien als Proteinbowl beworben werden darf, obwohl sie lediglich 4,2 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm enthält. Ein normales Früchte-Porridge, das immerhin

10 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm liefert, hat einen deutlich höheren Energiegehalt und darf daher nicht mit seinem Proteingehalt werben.

Nicole: Spannend! Obwohl eigentlich mehr drin ist... Aber das war ja erst der erste Punkt. Du hast ja von zwei Punkten gesprochen, die man wissen muss. Was ist denn der zweite?

Luise: Ja richtig, zum anderen kann man die Produkte, die wir in unserem Marktcheck gefunden haben, grob in zwei Kategorien einteilen:

1. Lebensmittel, die durch spezielle Zutaten extra mit Protein angereichert wurden, beispielsweise mit Sojaflocken beim Proteinmüsli, aber ganz oft auch mit Proteinkonzentraten wie Milch- oder Weizeneiweiß, die hatten dann oft auch deutlich höhere Proteingehalte als ihre herkömmlichen Vertreter, und
2. Lebensmittel, die natürlicherweise viel Protein enthalten. Bei diesen Produkten handelt es sich um eine reine Marketingstrategie. Das heißt, sie enthalten genauso viel Protein wie immer und eben auch ihre Vergleichsprodukte ohne Werbung. Dies nutzen gerade die Hersteller von Käse: ihnen ist klar, das Eiweiß im Trend liegt, also wird auch zunehmend damit geworben.

Besonders deutlich wird dies bei einem Käse derselben Marke, den es sowohl als „light“- als auch als „High-Protein“-Produkt im Angebot gab. Zutatenliste- und Nährwerttabelle waren exakt gleich. Sie unterschieden sich lediglich in der Aufmachung, um eine möglichst breite Käuferschaft anzusprechen.

Nicole: Okay, das heißt die Produkte, die bei Lebensmittelklarheit gemeldet wurden, sind definitiv keine Einzelfälle, sondern dahinter steckt wirklich eine Marketingstrategie. Aber werden diese speziell als Protein-Produkt deklarierten Lebensmittel dann auch teuer verkauft?

Luise: In den meisten Fällen schon... 49 der 57 Produkte waren teurer als das Vergleichsprodukt = 86 Prozent. Dabei sind die Unterschiede bei den natürlich proteinreichen Lebensmitteln – also beim Hüttenkäse zum Beispiel – kleiner. Hier waren 14 der 19 erhobenen Produkte teurer, im Schnitt etwa 22 Prozent. Bei den speziellen Proteinprodukten – also die 38, die mit Eiweiß angereichert wurden – waren 35 teurer als ihr Vergleichsprodukt, im Schnitt 97 Prozent. Sie waren also doppelt so teuer.

Nicole: Doppelt so teuer? Das ist viel! Das heißt, fürs gleiche Geld bekomme ich entweder EINE Packung Protein-Müsli oder eben ZWEI Packungen normalen Müslis?

Luise: Ganz genau. Wir hatten im Marktcheck z.B. ein normales Schoko-Müsli, das 7,32 Euro pro Kilo gekostet hat und vom selben Hersteller ein ähnlich zusammengesetztes Protein-Müsli für 13,86 Euro pro Kilo. Also wirklich fast das Doppelte!

Nicole: Und was war die krasseste Preissteigerung, die ihr gefunden habt?

Luise: Ein Puddingpulver, und der Preisaufschlag war so groß, dass wir ihn in unserer Durchschnittsberechnung, von der ich gerade berichtet habe, gar nicht mit einbezogen haben. Achtung, jetzt wird es nochmal etwas kompliziert: Das normale Puddingpulver wird im 3er-Pack angeboten und ich kann daraus insgesamt 1,5l Pudding machen. Wir haben es im Laden für 65 Cent gesehen. Direkt daneben stand das High-Protein-Puddingpulver desselben Herstellers. ABER: Hier bekomme ich nur EINEN Beutel für gerade mal 300ml Milch und bezahle dafür stolze 1,49 €. Bezogen auf den Grundpreis pro Liter Milch bezahle ich das 10-fache für das Protein-Puddingpulver. Auch wenn es mehr Protein enthält, ist dieser Preisunterschied aus meiner Sicht in keinsten Weise gerechtfertigt. Im Gegenteil: durch die enthaltenen Süßstoffe, ist das Proteinprodukt sogar das Produkt mit der ungünstigeren Zutatenliste.

Nicole: Der 10-fache Preis für die Protein-Variante – das ist schon wirklich frech! Zumal man wahrscheinlich auf den ersten Blick ja gar nicht erkennt, dass man da viel weniger Pudding draus machen kann. Was ist denn mit der Eiweiß-Menge, die ist ja häufig auch direkt auf der Verpackung groß aufgedruckt – wird da auch getrickst?

Luise: Also prinzipiell sehen wir es kritisch, wenn auf der Schauseite der Eiweißgehalt wiederholt wird. Diese alleinige Wiederholung schließt die Lebensmittelinformationsverordnung eigentlich aus. Hier fehlen bisher aber klärende Urteile. Besonders kritisch sehen wir allerdings, dass diese Eiweißgehalte von Produkt zu Produkt ganz unterschiedlich angegeben werden, also mal in Prozent, mal in Gramm pro Packung, ganz selten auch bezogen auf eine Portion und mal fehlt die Erläuterung der Bezugsgröße auch ganz. Gerade wenn sich der Eiweißgehalt auf der Schauseite auf den gesamten Inhalt bezieht, stehen da so hohe Mengen, die man eben mit einer Mahlzeit in vielen Fällen nicht aufnimmt. Zum Beispiel, wenn auf einer Packung High Protein Milch mit 51 Gramm Eiweiß geworben wird: Nur die wenigsten von uns trinken an einem Tag einen Liter Milch. Der Hinweis „51 Gramm Eiweiß“ hilft mir also ohne weitere Rechnerei gar nicht weiter. Um den Vergleich mit einer normalen Milch zu ziehen, muss ich doch erst wieder in die Nährwerttabelle schauen und gucken wie viel Eiweiß pro 100 g enthalten sind.

Mein Lieblingsaufreger aber ist ein Joghurt, der mit 37 Gramm Eiweiß wirbt, allerdings bezogen auf das Sammelpack. Die 37 Gramm Eiweiß nimmt man also erst auf, wenn man alle vier Becher isst.

Nicole: Alle vier auf einmal :-)) Na dann, guten Appetit!

Sound Design Rubrik - low

Position 3: Teaser auf Themenblock 2 (Pos. 5)

Nicole: Wir können also schon mal Folgendes festhalten: Hinter dem ganzen Protein-Hype steckt in erster Linie ein echter Marketingtrend. So richtig zu brauchen, scheint die Protein-Produkte eigentlich niemand und außerdem kosten sie viel mehr als Lebensmittel, die nicht mit ihrem Eiweißgehalt beworben werden.

Teaserfrage:

Aber sind Protein-Produkte nun wenigstens gesünder oder geht's hier wirklich nur ums Geld verdienen? Die Antwort darauf gleich.

Sound Design Rubrik - highlight on

Position 4: Rubrik "Alles klar" (max. 1:30min)

Nicole: Erstmal wollen wir uns hier im Lebensmittelklarheit-Podcast unserer Rubrik „Alles klar“ widmen... Und das bedeutet: It's Quiztime! Wir wollen ein bisschen Rätselraten und dabei auch noch schlauer werden...

Luise, Du hast ja heute für mich und unsere Hörerinnen und Hörer eine Quizfrage mitgebracht und bei der geht es auch um Protein, oder?

Luise: So ist es, liebe Nicole. Und zwar möchte ich von dir wissen, was denkst du, welches der folgenden Lebensmittel darf aufgrund seines natürlichen Eiweißgehaltes als proteinreich beworben werden?

- a) Erdnüsse
- b) Haferflocken
- c) Sojadrink
- d) Marzipan

Nicole: Und nur eines davon ist richtig? Okay, du hast ja gerade betont, wie eiweißreich Hülsenfrüchte und Nüsse sind. Darunter fallen schon mal die Erdnüsse und der Sojadrink.

Und auch das Marzipan, zumindest sollten da ja Mandeln drinstecken, die glaub ich aber keine richtigen Nüsse sind... Im Sojadrink steckt aber auch noch ziemlich viel Wasser und im Marzipan außer Mandeln noch einige andere Sachen, Zucker wahrscheinlich... Daher tippe ich jetzt mal auf das purste Produkt unter den dreien: die Erdnüsse.

Luise:

a) Erdnüsse schrammen ganz knapp an der 20% Marke vorbei. Zwar liefern sie pro 100g zwischen 25 und 30 Gramm Eiweiß, aber durch den hohen Kaloriengehalt, macht das Eiweiß nur etwa 19 Prozent der Gesamtenergie aus.

b) Haferflocken liefern etwa 13 Gramm Eiweiß pro 100 g und liefern damit auch etwa 13 Prozent der Gesamtenergie.

d) Marzipanmasse liefert so zwischen 10 und 14 Gramm Eiweiß. Das hängt auch ein bisschen vom Mandelanteil ab. Allerdings ist Marzipan ja auch sehr Kalorienreich. Hier reicht es also nicht mal zur Angabe „Proteinquelle“ weil der Energieanteil so um die 10 Prozent liegt.

Unser Gewinner ist daher c) der Sojadrink. Er liefert von unseren Beispielen zwar die geringste Proteinmenge, nämlich nur etwa 3 g auf 100 Millilitern, aber da er gleichzeitig auch wenig Kalorien enthält, macht dieser Proteingehalt schon 30-40 Prozent der Energiemenge aus.

Nicole: Stimmt, der Energiegehalt war ja entscheidend! Aber zumindest habe ich das tatsächlich eiweißreichste Produkt herausgepickt!

Sound Design Rubrik - Stinger

Position 5: Fragen Themenblock 2 (Pos. 5)

Nicole:

Auch wenn hinter vielen „Protein-Produkten“ oft nicht viel mehr als heißt Luft steckt, ist nichts daran zu rütteln, dass Proteine gesund sind – sie sind sogar lebensnotwendig! Das hast Du uns schon erklärt, liebe Luise. Die Frage, die jetzt aber wahrscheinlich vielen unter den Nägeln brennt, ist: Tue ich meiner Gesundheit denn nicht trotzdem was richtig Gutes, wenn ich gezielt Protein-Produkte zu mir nehme?

Luise: Prinzipiell kann man sagen: Nur, weil auf der Packung „Hoher Proteingehalt“ steht, heißt das noch lange nicht, dass es sich um ein gesundes Lebensmittel handelt! Im Marktcheck hatten wir z.B. einen Käse-Snack, der mit seinem hohen Proteingehalt beworben wurde. Und fast direkt neben dem Protein-Slogan prangte der Nutri-Score „E“.

Nicole: Nutri-Score „E“ - da muss ich Dich kurz unterbrechen, liebe Luise! Wer jetzt nicht gleich weiß, was der Nutri-Score ist: Das ist diese ampelähnliche Farbskala, die man jetzt häufiger auf Lebensmitteln findet. Das ist eine Art Nährwertprofil und geht von einem grünen „A“ bis zu einem roten „E“. Wobei das grüne „A“ eine eher günstige Zusammensetzung eines Lebensmittels anzeigt und das rote „E“ eben Lebensmittel, die man eher nicht zu oft zu sich nehmen sollte.

Luise: Genau... da werden verschiedene Nährwerte und Bestandteile zusammengefasst und bewertet... und weil dieser Käse-Snack nicht nur über viel Protein, sondern auch über einen sehr hohen Fett- und Salzgehalt verfügte, bekam er die schlechtmöglichste Bewertung. Das zeigt, dass Proteinprodukte nicht zwangsläufig gesund sein müssen... Generell muss man bei der Frage nach dem Gesundheitsaspekt unterscheiden zwischen den Protein-Produkten, die tatsächlich von Natur aus eiweißreich sind, und den Protein-Produkten, denen Protein zugesetzt wurde. Grundsätzlich ist gegen die von Natur aus proteinreichen Lebensmittel nichts zu sagen: Hülsenfrüchte sind toll, genauso wie Hüttenkäse, Nüsse oder Fisch. Da kann man eigentlich nur die höheren Preise kritisieren, die die als Protein-Produkte beworbenen Lebensmittel aufweisen. Viel kritischer sehe ich die mit Protein angereicherten Lebensmittel. Unser Marktcheck hat gezeigt, dass diese häufig viel mehr Zusatzstoffe aufweisen als vergleichbare Produkte... Am auffälligsten waren hier Milchprodukte, wie Quarkcremes, Pudding oder auch so Milchgetränke. Die waren in der Regel mit Milcheiweiß angereichert und fast ausschließlich mit Süßstoffen gesüßt. Naja und hinzu kommen auch Verdickungsmittel oder ähnliches, die wir allerdings auch in den herkömmlichen Produkten finden. Ein sehr anschauliches Beispiel war auch hier das Protein-Puddingpulver für mich.

Nicole: Du meinst das, das 10-mal so teuer war wie ein normales Puddingpulver?

Luise: Genau das! Und während das normale Puddingpulver üblicherweise nur aus 4 Zutaten besteht: nämlich Stärke, Salz, Aroma und dem Farbstoff Carotin ist die Zutatenliste des High Protein Produkts deutlich länger. Dort finden wir neben Aroma und Farbstoffen so Sachen wie „resistentes Maltodextrin“, „modifizierte Stärke“, „hydrolisiertes Kollagen“ und drei verschiedene Süßstoffe... Da vergeht mir ehrlich gesagt etwas der Appetit.

Nicole: Ja, mir auch! Das heißt, wenn ich so einen Pudding esse, nehme ich zwar mehr Eiweiß auf als bei einem normalen Pudding, aber dafür auch jede Menge Sachen, die ich lieber meiden sollte: Zusatzstoffe, Süßungsmittel, Aromen usw.

Luise: Ja, je nach Produktgruppe kann das durchaus so sein. Und grundsätzlich muss man beim Protein sagen: Viel hilft nicht viel! Konzentrierte Proteinisolate haben im Normalfall für Verbraucher und Verbraucherinnen keinen Mehrwert, da die Eiweißversorgung bei uns in der Allgemeinbevölkerung gesichert ist. In den meisten Altersgruppen nehmen wir sogar mehr Protein auf als empfohlen wird. Männer verzehren hierzulande im Mittel 85 Gramm und Frauen 64 Gramm pro Tag. Wie gesagt, bei einer 75 Kilogramm schweren Person wären ungefähr 60 Gramm Eiweiß ausreichend.

Nicole: Und was ist mit Sportlern? Die haben doch schon einen höheren Bedarf an Protein?

Luise: Ja, das stimmt, je nach Umfang steigt dann aber auch der Energiebedarf. Sportler essen also auch mehr um ihren Energiebedarf zu decken und nehmen so gleichzeitig mehr Protein auf. Gerade Breitensportler brauchen also keine mit Protein angereicherten Lebensmittel, um gut versorgt zu sein. Nur im Leistungssport kann eine Extraportion Protein durch Supplemente oder angereicherte Lebensmittel phasenweise sinnvoll sein. Das kommt aber total auf die Sportart, Trainingsphase oder andere Faktoren an.

Nicole: Besteht eigentlich die Gefahr, versehentlich zu viel Protein zu sich nehmen und was würde dann passieren?

Luise: Bei gesunden Erwachsenen schadet ein mehr an Protein nicht. Überflüssiges Protein baut der Körper ab. Da die Abbauprodukte, allen voran Harnstoff, über die Niere ausgeschieden werden, ist ausreichend trinken wichtig. Ein Anbieter eines Proteinmüslis hat darauf sogar auf seiner Verpackung hingewiesen. Problematisch kann eine zu hohe Proteinzufuhr für Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion werden. Durch ein Zuviel an Protein kann sich diese weiter verschlechtern.

Aber nicht nur das Eiweiß an sich, kann kritisch sein, sondern auch die Annahme, dass es sich bei solchen Proteinprodukten grundsätzlich um gesunde Lebensmittel handelt. Schließlich verleiht das positive Image des Proteins dem gesamten Produkt einen gesunden Anstrich. Das muss aber eben nicht so sein. Sie können zu fett oder zu salzig sein oder voller Zusatzstoffe, also hochverarbeitete Produkte, die wir ja grundsätzlich eher sparsam wählen sollten.

Nicole: Was müsste sich denn aus Deiner Sicht ändern, damit Verbraucherinnen und Verbraucher auf den ersten Blick erkennen können, ob sie jetzt ein gesundes Protein-Produkt vor sich haben? Oder auch: Was müsste sich prinzipiell bei der Kennzeichnung von Proteinprodukten ändern?

Luise: Ganz wichtig wäre aus unserer Sicht, dass endlich Nährwertprofile kommen, das heißt, es braucht Grenzwerte, wann ein Produkt so ungünstig zusammengesetzt ist, hinsichtlich z.B. Zucker, Energie oder Fett, dass es gar nicht mehr mit solchen positiven Angaben wie „proteinreich“ beworben werden darf. Die sollte es eigentlich schon sehr lange geben, aktuell gibt es auf EU-Ebene auch mal wieder Bestrebungen, welche festzulegen, vielleicht bekommen wir sogar schon bis Ende des Jahres einen Vorschlag. Außerdem sollte die Lebensmittelüberwachung verstärkt gegen Produkte mit wiederholtem Eiweißgehalt auf der Schauseite vorgehen, besonders, wenn er sich auf die gesamte Packung bezieht und dadurch Irreführungspotential besteht.

Nicole: Das klingt durchaus sinnvoll! Gerade wenn man weiß, dass das schöne Gesundheitsimage, das viele spezielle Protein-Produkte ausstrahlen, nicht immer der Wahrheit entspricht... Ich glaube, das hast Du, liebe Luise, uns allen heute sehr anschaulich nahe gebracht... Ich habe auf jeden Fall eine Menge Neues hinzugelernt!

Start Auftakt Musik Sound Design Verpackung

Position 6: Moderatives Ende

Und wenn Sie jetzt das nächste Mal mit wachen Augen durch den Supermarkt gehen und vielleicht auf ein Produkt stoßen, von dem Sie sich getäuscht fühlen oder wenn es Angaben auf Lebensmitteln gibt, die Sie verwirrend finden – dann schreiben Sie uns! Gehen Sie auf Lebensmittelklarheit.de, stellen Sie Ihre Fragen übers Kontaktformular oder machen Sie eine Produktmeldung! Denn Lebensmittelklarheit wirkt! Viele Hersteller ändern nach einer Produktmeldung die Aufmachung, einige Produkte wie der Protein-Lachs werden sogar vom Markt genommen! Gemeinsam sorgen wir für mehr Klarheit und Wahrheit!

Und auch in der nächsten Podcast-Folge werden wir wieder spannende Fragen rund um die Lebensmittelkennzeichnung klären. Ich hoffe, Sie sind dann wieder mit dabei!

Jetzt sag ich aber „Danke!“ – natürlich an Dich Luise UND an Sie und Euch fürs Zuhören! Wir freuen uns, wenn Euch auch diese Folge unseres Podcasts gefallen hat. Und noch mehr freuen wir uns natürlich, wenn ihr „Klar Tisch! Den Podcast von Lebensmittelklarheit.de“ weiterempfiehlt, abonniert oder gern auch positiv in eurer Podcast-App bewertet. Mehr Infos zum Thema Protein-Produkte findet ihr unter Lebensmittelklarheit.de!

Position 7: Outro

Closer Musik Verpackung & Audio Logo