

Proteinprodukte: ein gefährlicher Trend?

Immer mehr Jugendliche greifen zu Proteinprodukten wie Shakes oder Riegeln. Doch wie viel Eiweiß brauchen junge Menschen wirklich? Experten warnen vor zu hohem Proteinkonsum – und vor überteuerten Produkten.

Eine ganze Mahlzeit einnehmen oder schnell einen Protein-Shake trinken? Viele Jugendliche entscheiden sich heute für den Shake. Proteinprodukte werden immer beliebter, weil sie einen schnellen Muskelaufbau versprechen. In einer US-Umfrage von 2024 sagte fast die Hälfte der Eltern, dass ihre Kinder im vergangenen Jahr solche Produkte konsumierten. Auch in Deutschland wuchs der **Umsatz** von speziellen Protein-Nahrungsmitteln in den letzten Jahren stark. Doch Fachleute fragen: Wie viel Eiweiß ist sinnvoll? Und wann wird es zu viel?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) erklärt, dass Jugendliche wegen ihres **Wachstums** etwas mehr Eiweiß brauchen als Erwachsene. Allerdings zeigt eine Studie, dass Kinder und Jugendliche in Deutschland oft **übermäßig** viel Protein zu sich nehmen – manchmal mehr als das Doppelte der empfohlenen Menge. Das kann laut DGE auf Dauer schädlich sein: Zu viel Eiweiß kann die **Nieren überfordern**, das Risiko für späteres **Übergewicht** erhöhen und sogar die **Pubertät** früher beginnen lassen.

Erwachsene, die mehr als fünf Stunden pro Woche Sport machen, brauchen ebenfalls mehr Eiweiß. Doch selbst dann rät die DGE, den Bedarf über normale Lebensmittel zu **decken**. Sie kritisiert die Proteinprodukte: Viele enthalten **Süßungsmittel** oder andere **Zusatzstoffe**. Einige Pulver bestehen aus Milchproteinen, die Hautprobleme wie **Akne** schlimmer machen können.

Fachleute warnen außerdem, dass Jugendliche wegen Proteinshakes weniger normale Mahlzeiten essen und dass ihnen deshalb wichtige **Ballaststoffe** und andere Nährstoffe fehlen. Hinzu kommt: Lebensmittel, denen Proteine hinzugefügt werden, sind oft besonders teuer. Und manchmal bewerben Firmen bestimmte Lebensmittel wie zum Beispiel Käse als proteinreich und verlangen dafür mehr Geld, obwohl sie von Natur aus viel Protein enthalten. Die DGE empfiehlt, Proteine vor allem aus pflanzlichen Lebensmitteln zu sich zu nehmen, auch wenn Proteinpulver in einigen Fällen wie etwa bei bestimmten **Allergien** sinnvoll sein können.

Autorin/Autor: Jeannette Cwienk, Achim Küpper

Glossar

Protein, -e (n.) – das Eiweiß; der Grundbaustein von Zellen, mit dem neue Zellen gebaut werden oder geschädigte repariert werden

Shake, -s (m., aus dem Englischen) – ein Mischgetränk

Riegel, - (m.) – hier: eine Süßigkeit in schmaler, langer Form

Eiweiß, -e (n.) – hier: das Protein; der Stoff, der zur Bildung von Zellen nötig ist

Umsatz, Umsätze (m.) – das Geld, das man für den Verkauf von Waren oder Dienstleistungen erhält, bevor darauf Steuern gezahlt werden

Wachstum (n., nur Singular) – hier: die Tatsache, dass etwas größer wird

übermäßig – mehr als nötig; zu stark

Niere, -n (f.) – ein wichtiges Körperorgan des Menschen

jemanden oder etwas überfordern – mehr von jemandem oder etwas verlangen, als er oder es schaffen kann

Übergewicht (n., nur Singular) – die Tatsache, dass jemand zu viel wiegt

Pubertät (f., nur Singular) – die Zeit im Leben, in der man körperlich vom Kind zum Erwachsenen wird; das Teenageralter

etwas decken – dafür sorgen, dass es etwas in ausreichender Menge gibt

Süßungsmittel, - (n.) – ein Mittel, das süß schmeckt und statt Zucker benutzt wird

Zusatzstoff, -e (m.) – eine Substanz, die bei der Herstellung von etwas (z. B. von Lebensmitteln) hinzugefügt wird

Pulver, - (n.) – ein Stoff, der aus ganz vielen sehr kleinen Teilchen besteht

Akne (f., nur Singular) – eine Hautkrankheit, die viele Jugendliche haben

Ballaststoff, -e (m., meist Plural) – Teile von Pflanzen, die der Körper nicht oder nur zum Teil verarbeiten kann, die aber gut für die Gesundheit sind

Allergie, -n (f.) – eine körperliche Reaktion auf bestimmte Stoffe