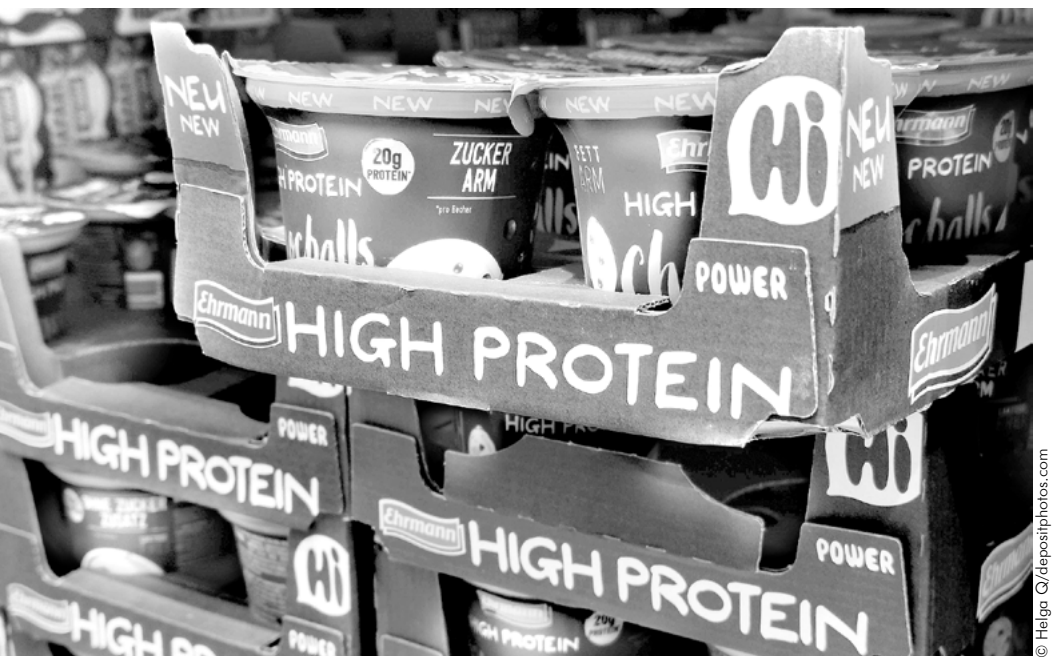
Proteine

Gebraucht, geliebt, gehypt, gefährlich?



© Helga Q/depositphotos.com

Angela Clausen

Der Trend „High Protein" ist bei uns jetzt rund zehn Jahre alt. Bis dahin waren Protein-Riegel und Eiweiß-Shakes eher ein Thema für Bodybuilder. Seitdem bringen immer mehr Hersteller Protein-Produkte ins Supermarktregal. Deren Gewinne steigen, doch der Nutzen bleibt fraglich.

Eine Welt ohne Proteine ist biologisch undenkbar, da sie der Grundbaustein allen Lebens sind. So weit, so richtig. Kurioserweise begann das Anreichern mit einer extra Portion Protein bei an sich schon eiweißreichen Lebensmitteln wie Milchprodukten: So kamen proteinangereicherte Milch, Joghurt, Quark und Pudding auf den Markt. Dazu gab es Haferflocken mit Extra-Eiweiß und das schon länger bekannte *Schlank-im-Schlaf*-Eiweißbrot – ein kohlenhydratarmes Brot, das helfen soll, abends den Insulinspiegel niedrig zu halten und so die Fettverbrennung nachts anzuregen.

Sättigender Nährstoff im Fokus der Medien

Der Proteintrend wurde von mehreren Seiten befördert: Zum einen hatte Eiweiß schon immer einen guten Ruf als wertvoller Nährstoff. Man denke an die Werbekampagnen der deutschen Agrarwirtschaft in den 1970-80er Jahren für Fleisch und Milch. Dazu kommt, dass es nachweislich gut sättigt. Auch Trends wie Low Carb und Paleo-Ernährung werteten das Image des Nährstoffs auf. Durch die steigende Beliebtheit pflanzenbetonter Ernährungsweisen und einen (teilweisen) Verzicht auf Fleisch rückte der Fokus ebenfalls stärker auf Protein. Viele gehen davon aus, dass Veganer:innen oder Vegetarier:innen das vermeintliche Defizit an hochwertigem Protein anderweitig kompensieren müssten.

Tatsächlich hat der Ernährungstrend „viel Protein" in der im Juli 2026 veröffentlichten Jugendstudie, die junge Erwachsene zwischen 16 und 29 Jahre befragt, im Vergleich zur Jugendstudie 2021 um 21 Prozentpunkte zugelegt, während der Trend „wenig Zucker" stabil geblieben ist. Gemüse, Obst, Saisonales oder abwechslungsreiches Essen haben dagegen deutlich an Bedeutung verloren.

Kuriose Palette an Proteinlebensmitteln

Ob Popcorn, Pizza, Fertiggerichte, Müsli, Chips, Kaffee oder Eis: Kaum ein Lebensmittelbereich kommt heute noch ohne High-Protein-Produkte oder zumindest Proteinanreicherung aus. Kurios sind Produkte wie alkoholfreies Bier

mit zugesetztem Eiweiß, Proteinwasser mit Granatapfelgeschmack, Protein-Kekskugeln oder mit Eiweiß angereicherte Gummibärchen; selbst die bekannte quadratische Schokolade gibt es mit Extra-Protein-Crisps. Der große Lebensmittelkonzern REWE bietet einen Protein-Eisriegel mit 10,7 Gramm Protein und über 20 Gramm Zucker pro 100 Gramm (plus Süßungsmitteln) an und selbst bei Starbucks wird ein Proteinkaffee serviert.

Je nach Kategorie ist die Proteinaufnahme mit einem solchen Produkt pro Portion verschwindend gering, zudem bleibt die Proteinqualität unbekannt bis fraglich. Anders sieht das bei Getränken aus. Eine Flasche (500 ml) Protein-Wasser enthält 20 Gramm Molkeneiweiß. Mit einem Kaloriengehalt von über 500 kcal ist es als Durstlöscher nicht mehr geeignet. Dagegen spricht auch der Preis von ca. 2,70 Euro; 300 ml Protein-Kaffee liefern weitere 20 Gramm.

Ein gutes Geschäft für die Hersteller

Laut dem Statista-Portal steigt der Pro-Kopf-Umsatz an Protein seit 2018 kontinuierlich an. Aktuelle Marktanalysen beziffern das Volumen des deutschen Proteinmarktes auf rund 2,24 Milliarden Euro. Das entspricht etwa fünf Prozent des weltweiten Marktumsatzes an Proteinprodukten. Sportlerprodukte wie Pulver und Riegel machen davon umsatzmäßig weniger als ein Drittel aus. Proteinreiche Produkte für den Sport sind tatsächlich ein Nischenprodukt und stellen nur 0,6 Prozent der Menge dar. Dafür haben sie aber einen außergewöhnlichen Preis von über acht Euro pro Kilogramm. 2025 stieg der Umsatz für Proteinpulver im deutschen Markt um 60 Prozent,



© Alex Mait/depositphotos.com

Die Abnehmspritze könnte die Nachfrage nach Proteinprodukten noch befeuern.

von Januar bis Mai 2026 erhöhten sich Erlös und Absatz um rund 85 Prozent.

Dass Verbraucher:innen die Extra-Portion Eiweiß oft teurer bezahlen müssen, belegt ein Marktcheck des Internetportals *Lebensmittelklarheit* der Verbraucherzentralen. Demnach waren 49 von 57 Proteinprodukten teurer als das entsprechende Vergleichsprodukt ohne Proteinwerbung. Jedes fünfte Produkt des Marktchecks kostete sogar mehr als das Doppelte. Für die Lebensmittelwirtschaft sind solche Auslobungen wichtig, um ihre Umsätze zu erhöhen. Denn die Abnahmemengen sind bei konstanter Bevölkerungszahl kaum steigerungsfähig.

Mehr Absatz durch Abnehmspritzen?

Möglicherweise gewinnen proteinreiche oder -angereicherte Lebensmittel zukünftig noch an Bedeutung. Denn Absatzmengen für Lebensmittel werden sich durch die Abnehmspritze weiter reduzieren. Dabei handelt es sich um GLP-1-Medikamente wie Ozempic, Wegovy oder Mounjaro, die das Sättigungsgefühl verstärken und so die Nahrungsaufnahme einschränken. Bei insgesamt reduzierter Energieaufnahme wird die Zufuhr an Protein – und diverser Mikronährstoffe – wichtiger. In den USA nutzen derzeit 12 bis 15 Prozent der Haushalte diese Medikamente. Auch für Deutschland wird ein erheblicher Einfluss auf das Einkaufsverhalten erwartet; rund vier Millionen Verbraucher:innen nutzen die Spritze bisher oder erwägen es. Seit September 2026 gibt es den Wirkstoff auch hier als Tablette.

Hohe Nachfrage führt zu steigenden Preisen

Insbesondere bei Proteinpulver gibt es derzeit häufig Lücken im Regal. Hierfür wird meist Molkenprotein (Whey) verwendet, das bei der Käseproduktion anfällt. Diese ist in Europa auf eine jährliche Produktionssteigerung von bislang *nur* ein bis zwei Prozent ausgelegt. Aktuell wird an einer Erweiterung der Kapazitäten gearbeitet, ganz neue Anlagen dafür errichtet. Außerdem exportieren die USA wegen gestiegener Binnennachfrage deutlich weniger. Daher hat sich der Preis für Whey Protein Konzentrat (WPC 80) im letzten halben Jahr nahezu verdoppelt. Einige Produzenten denken inzwischen über Proteinalternativen oder neue Rezepturen mit gleicher Proteinqualität nach.

Werbung mit Proteinen

Die Health-Claims-Verordnung schreibt vor, wann mit dem Proteingehalt geworben werden darf:

- **Proteinquelle**: mindestens 12 Prozent des gesamten Brennwerts (der Kalorien) des Produkts stammen aus Protein
- **hoher Proteingehalt**: mindestens 20 Prozent des gesamten Brennwerts (der Kalorien) des Produkts stammen aus Protein



Ernährungswissenschaftlerin **Angela Clausen** hat in Kiel Ökotrophologie studiert. Sie arbeitet seit 1995 für die Verbraucherzentrale NRW und ist dort als wissenschaftliche Mitarbeiterin zuständig für Lebensmittel im Gesundheitsmarkt wie Nahrungsergänzungen, funktionelle Lebensmittel, Schlankheitsmittel und Health Claims.

Auch bei anderen proteinreichen Lebensmitteln wie Skyr und Tofu kam es in den vergangenen Monaten vielfach zu Engpässen. So hat sich die Nachfrage nach Tofu in den letzten drei Jahren etwa verdoppelt, REWE hat 2025 30 Prozent mehr Tofu verkauft als 2024. Dazu kam dann noch ein Maschinenausfall beim größten Hersteller Taifun. Skyr war im Frühjahr vielerorts ausverkauft, weil Social-Media-Hypes auf Instagram und TikTok wie Skyr-Energy-Drink-Mixturen und schnelle Eiweiß-Kuchen für eine sprunghaft gestiegene Nachfrage sorgten.

Wann ist eine extra Portion nötig?

Eigentlich gibt es keinen rationalen Grund für diesen Proteinhype. An den Empfehlungen von 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht für Erwachsene hat sich nichts geändert. Auch wer sehr pflanzenbetont oder vegan isst, kommt ohne Proteinpulver aus, wenn er auf Proteinqualität und -vielfalt achtet. Die DGE empfiehlt für über 65-Jährige eine höhere Zufuhr von 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, vor allem, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Für Frauen in den Wechseljahren wird derzeit ebenfalls eine höhere Eiweißzufuhr von insgesamt 1,0-1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht diskutiert, um Muskelabbau, Kraftverlust und Osteoporose vorzubeugen. Auch diese Mengen sind über eine geschickte Lebensmittelauswahl gut zu erreichen. Internationale Studienergebnisse zur Wirksamkeit dieser Maßnahme sind allerdings nicht eindeutig. Wirklich Sinn scheinen diese erhöhten Mengen nur in Kombination mit Kraftsport zu machen.

Ist der Proteinhype gefährlich?

Eine offizielle Obergrenze für Protein gibt es nicht. Die Datengrundlage reicht dafür nicht aus. Dennoch empfiehlt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit Erwachsenen, die tägliche Proteinzufuhr auf das Doppelte der Zufuhrempfehlung zu beschränken, also maximal knapp 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Laut DGE gibt es derzeit keine Evidenz, dass eine hohe Proteinzufuhr das Risiko für Nierensteine oder -erkrankungen erhöht.



© makisyaka25/depositphotos.com

Der Proteinhype birgt die Gefahr, dass sich alles nur noch um Muskelaufbau dreht.

Trotzdem mehren sich kritische Stimmen. So warnte im Juni 2026 der Langlebigkeitsforscher Prof. Valter Longo aus den USA in einem Interview der Wochenzeitung DIE ZEIT: „Der Proteintrend wird große gesundheitliche Probleme verursachen." Demnach mag es zwar kurz- und selbst mittelfristig keine Probleme mit proteinreicher Kost geben. Aber langfristig würden vor allem Menschen, die in jüngerem Alter viel tierisches Protein essen, insbesondere rotes und verarbeitetes Fleisch, früher sterben als Menschen, die weniger Protein essen. Das konnte in Beobachtungsstudien gezeigt werden. Denn tatsächlich regen reichlich Kalorien und Proteine zum Wachsen und zur Fortpflanzung an, während Kalorien- und Proteinrestriktion den Körper in eine Art Reparaturmodus versetzen, um das eigene Überleben zu sichern. Evolutionstechnisch gesehen war das eine sinnvolle Strategie, die aber in unserer Zeit des Überflusses eher kontraproduktiv ist.

Proteintrend eindeutig überbewertet

Akut gefährlich wird der Proteinhype, wenn Nieren – vor allem vorgeschädigte – überbelastet werden. Ebenfalls problematisch ist es, wenn durch übermäßig viel Protein andere Nährstoffe oder Ballaststoffe in der Nahrung fehlen oder ein zwanghaftes Essverhalten wie *Biggerexie* entsteht. Diese Muskeldysmorphie, die auch als Adoniskomplex oder krankhafte Muskelsucht bezeichnet wird, ist eine Essstörung, bei der es sich wie bei Magersucht um eine Körperwahrnehmungsstörung handelt. Betroffene, in erster Linie junge Männer, empfinden sich als nicht muskulös genug und kreisen gedanklich ständig um die Perfektion des eigenen Körpers. Nicht zuletzt enthalten viele High-Proteinprodukte auch große Mengen an Zucker oder Salz und haben mit gesundheitsförderlicher Ernährung nichts zu tun.

Kontakt:
Dipl. oec. troph. Angela Clausen,
ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw

Eine ausführliche Literaturliste finden Sie online unter www.ugb.de/literatur