

Proteinreiche Fertigprodukte – kein Freipass für die Diät

Fitnesspizza, Eiweisspudding oder Müsliriegel für den Muskelaufbau – Produkte mit dem Label «High Protein» liegen im Trend. Sie versprechen Sättigung und suggerieren eine gesündere Alternative. Eine aktuelle Studie der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) zeigt jedoch, dass auch proteinangereicherte Fertigprodukte zu übermäßigem Essen verleiten können.

Das Team um Prof. Anja Bosy-Westphal vom Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde untersuchte 21 junge Erwachsene in Stoffwechselräumen. Diese erhielten nacheinander zwei Diäten auf Basis hochverarbeiteter Lebensmittel: eine normale und eine proteinreiche. Sie durften so viel essen, wie sie wollten. Mit der proteinreichen Kost war die tägliche Kalorienaufnahme zwar im Schnitt 200 Kilokalorien geringer, und der Energieverbrauch um 130 Kilokalorien höher – trotzdem blieb ein deutlicher Energieüberschuss. Die Teilnehmer konsumierten knapp ein Fünftel mehr Energie, als sie verbrauchten; bei der normalen Variante war es sogar knapp ein Drittel.

Hochverarbeitete Lebensmittel – egal ob mit oder ohne Extra-Protein – kombinieren Eigenschaften, die übermäßiges Essen begünstigen: Sie sind energiedicht, besonders schmackhaft und lassen sich schnell und einfach verzehren. Diese Kombination mache es schwer, rechtzeitig aufzuhören, so Prof. Bosy-Westphal. Zwar verbessert der Eiweisszusatz die Bilanz leicht, indem er das Hungerhormon Ghrelin senkt und Sättigungshormone wie Peptid YY steigen lässt. Proteinreiche Produkte werden zudem oft langsamer gegessen, sodass mehr Zeit für die Sättigungssignale bleibt, aber: Auch ein angereicherter Pudding bleibt ein leicht essbarer, energiereicher Snack.

Für ältere Personen mit chronischen Erkrankungen, Menschen mit Appetitverlust, Untergewicht oder Schluckstörungen könnten leicht konsumierbare Proteinprodukte zeitweise eine sinnvolle Unterstützung sein. Für die Mehrheit der Bevölkerung hingegen ist eine zusätzliche Eiweisszufuhr unnötig. Hülsenfrüchte, Quark, Fisch oder Joghurt sind ebenfalls gute Eiweisslieferanten und das nötige Kauen liefert erst noch ein schnelleres Sättigungsgefühl. Der Hinweis «High Protein» auf einer Fertigpizza ändere nichts daran, dass sie letztlich eine Kalorienbombe bleibe, so die Ernährungswissenschaftlerin. **Mü** 

Medienmitteilung der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel vom 28.04.2025

Zur Originalpublikation: Hägele FA et al. Short-term effects of high-protein, lower-carbohydrate ultra-processed foods on human energy balance. *Nature Metabolism*. 2025. doi:10.1038/s42255-025-01247-4.