



Woran erkennt man ein hochwertiges Eiweißpulver?

Text Andreas Scholz

Als Betreiber von Fitness-Clubs oder als Trainer liegt es Ihnen nicht nur am Herzen, dass Ihre Kunden bezüglich der Vorteile von Eiweiß aufgeklärt werden, sondern Sie wollen auch hochwertige Produkte auswählen und schließlich verkaufen? Ja? Dann sollten Sie weiterlesen, denn im vorliegenden Artikel erfahren Sie, woran Sie ein hochwertiges Proteinprodukt erkennen und worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Eiweiß ist der wohl wichtigste Makronährstoff für unseren Körper. Er wird hochgelobt, seine Vorteile für die Gesundheit liegen klar auf der Hand und doch leidet dieser so wichtige Bestandteil unserer Ernährung teilweise unter einem schlechten Image, welches auf vielen Mythen basiert, die sich leider hartnäckig halten. Zum Anfang hier die Vorteile einer guten Eiweißversorgung:

- Straffe Haut
- Feste Nägel
- Schönes, gesundes Haar
- Gute Laune

- Aktives Immunsystem
- Verbesserter Fettabbau
- Straffe Muskulatur
- Weniger Heißhunger

Reine Eiweiß-(Protein)-Konzentrate

Das Wort „rein“ ist bewusst hervorgehoben. Viele Personen halten alles, was mit Milch angerührt wird, für Eiweißpulver. Häufig werden auch Weight-Gainer und Diätshakes aus der Apotheke (z. B. Almased) umgangssprachlich als Eiweißkonzentrate bezeichnet. Ein ganz wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist

der Proteingehalt. Er sollte mindestens 70 Prozent, besser 80 Prozent betragen. Deutlich wird dies auch beim Preis. Proteine sind teure Rohstoffe. Meistens passen nicht mehr als 700 bis 800 Gramm in eine Dose. Aufgrund des höheren Schüttgewichts passen in die gleiche Dose mindestens 1.000 bis 1.500 Gramm eines Weight-Gainers.

Der erste Check beim Blick auf das Etikett

Für einen Kurzcheck reicht oftmals der Blick auf die Verpackung. Hat das Pro-

	Eiweißpulver		Hähnchenbrustfilet			Quark
	Hochwertig	Günstig	Bio	Hochwertig	Günstig	
Preis pro kg	37,20 €	16,99 €	35,25 €	15,49 €	5,98 €	1,50 €
Eiweiß pro 1000 g	800	795	240	240	240	125
Preis pro 100 g reines Eiweiß	4,65 €	2,14 €	14,69 €	6,45 €	2,49 €	1,20 €
Preis pro 30 g reines Eiweiß	1,40 €	0,64 €	4,41 €	1,94 €	0,75 €	0,36 €
Kalorien pro 100 g	351	404	108	108	108	109
Kalorien pro 30 g reines Eiweiß	132	152	135	135	135	136,25
Essenzielle Aminosäuren pro 100 g reinem Eiweiß						
Isoleucin	7	6,4	6,0	6,0	6,0	6,32
Leucin	11,8	10,6	8,3	8,3	8,3	10,32
Valin	7,5	5,9	5,5	5,5	5,5	6,64
Lysin	9,6	9,6	9,5	9,5	9,5	8,4
Methionin	2,4	2,2	3,0	3,0	3,0	3,12
Phenylalanin	4,2	3	4,2	4,2	4,2	5,2
Threonin	8,5	6,7	4,7	4,7	4,7	4,64
Tryptophan	2,1	1,4	1,3	1,3	1,3	1,28
Essenzielle Aminos gesamt	53,1	45,8	42,3	42,3	42,3	45,92
davon BCAAs	26,3	22,9	19,71	19,71	19,71	23,28

dukt einen Proteingehalt von über 80 g auf 100 g Produkt? Ist der Fettgehalt unter 7 g auf 100 g Produkt? Und wie sieht es mit den Kohlenhydraten aus? Sind diese unter 10 g pro 100 g? Eine tiefere Analyse über die Wertigkeit des Proteinpulvers kann anhand des Gehalts an BCAAs durchgeführt werden. Diese findet man normalerweise auf dem Aminogramm auf dem Etikett. Je höher der Gehalt an den BCAA (muskelerhaltende Aminosäuren), desto besser wird das Eiweiß in fettfreie Substanz umgebaut. Also: Je höher der Anteil an essenziellen Aminosäuren insbesondere BCAA desto besser ist das Eiweiß für den Muskelaufbau geeignet. An folgenden Richtwerten kann man sich orientieren: Leucin über 10 g / 100 g Pulver, Isoleucin 5-8 g / 100 g Pulver und Valin 5-8 g auf 100 g Pulver. Diese drei Werte sollten zusammen über 23 g betragen. Es lohnt sich diese nachzurechnen! Für die Wertigkeit ist es außerdem wichtig, aus welcher Quelle das Protein stammt.

Gute Proteinquellen

- 1. Molkenproteine/Isolate: Häufig auch als Laktalbumin bezeichnet, englische Bezeichnung „Whey“. Die erste Wahl sind so genannte CFM Isolate.
- 2. Milchprotein oder Casein: Das beste Milchprotein ist zurzeit mizellares Milchprotein. Es besitzt eine „Ummantelung“ und wird dadurch sehr konstant vom Körper aufgenommen. Auch bei Milchproteinen gibt es Isolate. Diese sind zu bevorzugen.
- 3. Sojaprotein: Vergessen Sie alles Schlechte, was Sie über Sojaprotein gehört haben. Jetzt gibt es Sojaprotein-Isolate. Hohe biologische Wertigkeit, hoher Eisengehalt, geringer Fett- und Kohlenhydratgehalt zeichnen diese aus.
- 4. Eiprotein oder Albumin: Eiprotein wird von Wettkampfbodysbuildern geschätzt, da es angeblich kein Wasser zieht. Als reine Proteinquelle ist es teuer und ungenießbar. Zur Aufwertung von Milchprotein aber ist es hervorragend.
- 5. Weizenproteinhydrolysate: Sie ent-

halten einen hohen Glutaminanteil und sind lediglich als ergänzende Proteinquelle zu empfehlen. Leider ist es sehr teuer und bitter im Geschmack.

Nicht empfehlenswerte Proteinquellen

- 1. Gelatine oder Hydrolysat aus kollagenem Eiweiß: Die biologische Wertigkeit ist gleich null. Dieses Protein hat nichts in einem Proteinkonzentrat oder Aminosäurenprodukt zu suchen (s.o.).
- 2. Magermilchpulver: Hat einen sehr guten Geschmack, aber leider auch viel Milhzucker und wenig Protein. In Weight Gainern ist das vorteilhaft, nicht aber für reine Proteinkonzentrate.
- 3. Erbsenprotein: Ist sehr billig und hat eine schlechte biologische Wertigkeit, verbunden mit einem schlechten Geschmack.
- 4. Kartoffelprotein: Hat einen hohen Solanin-Gehalt. Solanin ist ein Gift, das die Pflanze vor Schädlingen schützt. Daher ist es in Proteinkonzentraten nicht zu empfehlen. Als Hydrolysat in



Hochwertiges oder günstiges Eiweiß-Pulver – das ist hier die Frage. Vom etwas teureren hat man meistens mehr

Tabletten kann es allerdings zusammen mit Eiprotein eingesetzt werden.

Zielorientiert

Je nachdem, welches Ziel ein Mitglied erreichen möchte, eignen sich unterschiedliche Proteine.

Für die Gewebestraffung:

1. Milch- und Eiprotein oder
2. für Vegetarier: Sojaproteinisolat (wichtig für Frauen: Sojaprotein hat einen hohen Eisengehalt!).
3. Der Zusatz von L-Carnitin ist besonders empfehlenswert.

Zum Muskelaufbau

1. Molkenproteine: Mindestens 75 Prozent Eiweiß, besser über 80 Prozent im Produkt. In der Trockenmasse sind Werte bis 94 Prozent bei Isolaten möglich. Je nach Aroma- und Vitamingehalt entspricht dies ca. 83 bis 88 Prozent Eiweiß im Produkt.
2. Mehrkomponentenproteine. Achten Sie auf die Reihenfolge der Proteine in der Zutatenliste. An erster Stelle sollte Milch- oder Molkenprotein stehen. Soja und Weizen sollten weiter hinten stehen. Mehr als fünf Komponenten sollten allerdings nicht enthalten sein. Ansonsten wird es schwer herauszufinden, ob das Produkt wirklich hochwertig ist oder nur eine Abfüllung von Resten darstellt.
3. Der Zusatz von BCAA und Enzymen ist vorteilhaft.

Im Ausdauersport

Hydrolysate sind als Quellen zu emp-

fehlen, da sie schnell die Regeneration nach dem Sport fördern. Weiterhin sind BCAA-Zusätze empfehlenswert. Ein Eiweißgehalt von 50 Prozent genügt. Der Rest sollte aus Kohlenhydraten bestehen (Regenerations-Shakes).

Hochwertig oder günstig?

Das ist immer wieder die Frage und so auch beim Eiweißpulver. Dass man von etwas teurerem Eiweiß aber auch mehr hat, zeigt folgendes Rechenbeispiel, indem die Kosten für 100 g reines Eiweiß berechnet werden.

Beispiel 1

Ein 500-g-Beutel mit 72 % Eiweiß kostet 14,90 €. Das bedeutet, es sind in 500 g = $500 \times 72 \% = 360$ g Eiweiß enthalten. $14,90 \text{ €} \text{ geteilt durch } 360 = 0,041 \text{ € pro } 1 \text{ g Eiweiß} \times 100 = 4,14 \text{ € für } 100 \text{ g Eiweiß}$.

BCAA-Anteil = $16,1 \text{ g} / 100 \text{ g Protein}$

Beispiel 2

Ein 500 g Beutel mit 80 % Eiweiß kostet 15,90 €. Das bedeutet es sind in 500 g = $500 \times 80 \% = 400$ g Eiweiß enthalten. $15,90 \text{ €} \text{ geteilt durch } 400 = 0,039 \text{ € pro } 1 \text{ g Eiweiß} \times 100 = 3,98 \text{ € für } 100 \text{ g Eiweiß}$

BCAA Anteil = $25,2 \text{ g} / 100 \text{ g Protein}$

Das Eiweiß aus Beispiel 2 wäre auf den ersten Blick teurer, auf den zweiten Blick aber günstiger und dazu noch hochwertiger.

Kommen wir am Ende dieses Artikels noch einmal zum Punkt zurück: Qualität hat ihren Preis. Ein besonders beliebtes Argument von Kundenseite ist der gefühlte höhere Preis im Vergleich zu Nahrungsmitteln. Anhand von Tabelle 1 wird der Vergleich zwischen Eiweißpulver, Hähnchenbrust und Quark aufgezeigt und warum es sich auch aus preislicher Sicht lohnt, den eigenen Körper mit einem hochwertigen Eiweißprodukt zu verwöhnen.

Veganes Proteinpulver

Aus aktuellem Anlass: Wie gut sind die gerade im Trend liegenden veganen Proteine? Ein gutes Wheyprotein hat einen Anteil von 53 g essenziellen Aminosäuren und davon 26 g BCAA auf 100 g Eiweiß. Das bedeutet, dass ca. 53 % des Eiweißes in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann. Ein Erbseneiweiß hat einen Anteil von 28 g essenziellen Aminosäuren und davon 15 g BCAA auf 100 g Eiweiß. Das bedeutet, Sie brauchen ca. die doppelte Menge an Erbseneiweiß um die gleiche Menge Muskeln aufzubauen bzw. zu erhalten. Bedeutet auch die doppelte Menge an Kalorien. Beide Konzentrate haben ca. 80 g Eiweiß auf 100 g Produkt. Das eine Eiweiß ist nur besser verwertbar. Selbstverständlich gibt es auch biologisch hochwertige pflanzliche Eiweiße. Es sollte im Beispiel nur so deutlich wie möglich gemacht werden.



Zum Autor

Andreas Scholz, diplomierter Ökophologe, war 6 Jahre lang Präsident der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V., Referent für Fitness- und Figurernährung unter dem Namen „Der Figurmacher“ und Dozent beim DFLV und an der IST-Hochschule für Management und dem IST-Studieninstitut. Hier gibt er sein Wissen in den Bachelor-Studiengängen im Fachbereich „Fitness & Health“ sowie in der Weiterbildung „Sporternährung“ weiter.