



PROTEINZUFUHR – BRAUCHEN WIR MEHR?

EXPERT:INNEN DISKUTIEREN AKTUELLEN FORSCHUNGSSTAND

22.05.2024, Frankfurt am Main – Das Interesse rund um Proteine und die richtige Zufuhr ist groß. Ein von NUTRITION HUB einberufener Expert:innenkreis diskutierte im März 2024 den aktuellen Stand der Forschung. Dabei lag der Fokus auf den geltenden Empfehlungen zur Proteinzufuhr in fünf verschiedenen Lebenssituationen: im Sport, bei pflanzenbetonter Ernährung, im Rahmen der Gesundheit von Frauen, in der Prävention und bei älteren Menschen. Was können Ernährungsexpert:innen hierzu wissenschaftsbasiert weitergeben? Die Erkenntnisse des Panels mit den wichtigsten Kernaussagen können ab sofort kostenfrei hier heruntergeladen werden: <https://rb.gy/afo2v4>

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für gesunde Erwachsene 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht pro Tag. Laut Nationaler Verzehrsstudie 2008 werden diese Empfehlungen im Durchschnitt zwar erreicht bzw. sogar übertroffen, die individuelle Betrachtung von Lebensumständen und Ernährungsgewohnheiten und daraus resultierende spezielle Anforderungen sind damit aber keineswegs vom Tisch. Das Interesse an dem Thema in der Bevölkerung ist groß, viele streben eine höhere Proteinzufuhr an und die wissenschaftliche Datenlage beschreibt keine Obergrenze.

Um den aktuellen Forschungsstand zur Proteinzufuhr in verschiedenen Lebenssituationen zu diskutieren, folgten fünf ausgewiesene Fachleute im März 2024 der Einladung des Expertennetzwerks NUTRITION HUB, das von Danone mit der Umsetzung des Projekts beauftragt wurde. Zu den Teilnehmenden gehörten Prof. Dr. med. Jürgen M. Bauer (Leiter des Geriatriischen Zentrums am Universitätsklinikum Heidelberg), Dr. Paolo Colombani (Consulting Colombani GmbH), Dr. Markus Keller (Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung gGmbH), Prof. Dr. Susanne Klaus (Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke) und Prof. Dr. Daniel König (Professur für Sports Nutrition an der Universität Wien). Das Panel beleuchtete vor allem die Aspekte Sport, pflanzenbetonte Ernährung, Frauengesundheit, Prävention und Alter hinsichtlich der geltenden Empfehlungen zur Proteinzufuhr.

Vor dem Hintergrund ihrer eigenen Forschungsfelder sahen die Expert:innen offene Fragen zur Rolle der Proteinmenge und -qualität in vulnerablen Gruppen. Sowohl die Proteinmenge als auch die -qualität sollten ihrer Ansicht nach differenzierter und zielgruppengerechter betrachtet werden, gerade in Hinblick auf die Empfehlung, tierische Proteine zugunsten pflanzlicher zu reduzieren. Gelegentlich könnten funktionelle Produkte als sinnvolle Ergänzung zur frischen Basisernährung dienen.

Die Kernaussagen der Experten beinhalteten außerdem:

- **Sport und Muskelwachstum:** Regelmäßige körperliche Aktivität ist relevant für eine effektive Proteinsynthese im Körper; im Leistungssport führt eine zeitnahe Proteinaufnahme zum Training zu einer effizienten Muskelproteinsynthese. Ohne gezieltes Training gleicht eine erhöhte Proteinaufnahme lediglich den täglichen Proteinabbau aus.
- **Pflanzenbetonte, vegetarische und vegane Ernährung:** Um eine ausreichende Proteinversorgung sicherzustellen, empfehlen die Expert:innen eine differenzierte Betrachtung der Ernährungsweisen und spezifische Zufuhr-Empfehlungen für Vegetarier:innen und Veganer:innen.

- **Frauengesundheit:** Es besteht Forschungsbedarf für die Lebensphasen zwischen dem 25. und 65. Lebensjahr, die u. a. durch Schwangerschaft oder Wechseljahre gekennzeichnet sind, als Grundlage für gezielte Zufuhrempfehlungen für Proteine für Frauen.
- **Proteine & Prävention:** Eine ausgewogene Proteinzufuhr in Kombination mit regelmäßiger Bewegung und körperlichem Training kann eine präventive Wirkung bei ernährungsbedingten Erkrankungen wie Adipositas und metabolischem Syndrom haben.
- **Ernährung ab 65 Jahre:** Die Expert:innen betonen die Bedeutung einer ausreichenden Proteinzufuhr in Kombination mit gesteigerter körperlicher Aktivität für ein gesundes Altern, wobei individuelle Unterschiede in Alterungsprozessen, Komorbiditäten und Selbstständigkeit berücksichtigt werden sollten. Es wird auf die Notwendigkeit weiterer Studien zur Beurteilung der langfristigen Auswirkungen einer pflanzenbetonten Ernährung im höheren Alter hingewiesen.

Die vollständigen Ergebnisse des Expertenpanels können hier heruntergeladen werden: <https://rb.gy/afo2v4>

Bildmaterial



Bildunterschrift: Proteinzufuhr – Brauchen wir mehr? Das sagen Expert:innen dazu

Dateiname: Pressefoto_Danone
Deutschland_OutputPaper_Proteinzufuhr (787 KB)

Quellenangabe Foto: © Nutrition Hub

Über Danone

Danone ist einer der führenden Hersteller von Lebensmitteln und medizinischer Ernährung in der DACH-Region, der in vier Geschäftsbereichen tätig ist: Milchfrische, pflanzenbasierte Produkte, natürliches Mineralwasser und Erfrischungsgetränke sowie frühkindliche und medizinische Nahrung. Das Portfolio umfasst bekannte internationale und lokale Marken wie Actimel, Activia, Alpro, Aptamil, Volvic, evian, Fruchtzwerge, Nutrini, Fortimel und Neocate. Danone DACH ist ein B Corp zertifiziertes Unternehmen und schließt sich damit einer internationalen Bewegung von über 6.000 Unternehmen in über 89 Ländern an, die hohe Standards für ökologische, soziale und wirtschaftliche Nachhaltigkeit erfüllen.

Kontakt:

kommunikation.pur GmbH | Jennifer Hofer | Sendlinger Straße 31 | 80331 München |
Tel.: 089 41 32 61 903 | alpro@kommunikationpur.com