Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 10. April 2025

High Protein – aber auch viel Zucker, Zusatzstoffe und Aromen zum hohen Preis

Verbraucherzentrale Hamburg veröffentlicht Marktcheck zu Protein-Produkten

Mit Eiweiß angereicherte Lebensmittel sind derzeit im Trend: Ob Riegel, Pudding oder Pizza – im Handel finden sich viele Protein-Produkte. Doch ein aktueller Marktcheck der Verbraucherzentrale Hamburg zeigt: Zwar enthalten die Produkte im Schnitt zwei- bis dreimal so viel Protein wie herkömmliche Lebensmittel, gleichzeitig aber oft auch viel Zucker oder Süßungsmittel sowie Zusatzstoffe und Aromen. Dabei kosten sie im Durchschnitt fast doppelt so viel wie vergleichbare Produkte ohne höheren Eiweißgehalt. 14 Protein-Produkte haben sich die Hamburger Verbraucherschützer in der Stichprobe genauer angeschaut.

Proteingehalt der ganzen Packung ausgelobt

„Protein gilt als gesund und wird mit Muskelaufbau und Fitness assoziiert. Dieses positive Image machen sich viele Hersteller gezielt zunutze“, erklärt Frederike Rauer von der Verbraucherzentrale Hamburg. „Für die Produkte wird mit der Extraportion Protein geworben, doch oft bezieht sich die angegebene Menge auf die gesamte Packung.“ Dadurch wirken viele Produkte eiweißreicher, als sie tatsächlich sind. Ob eine zusätzliche Auslobung rechtens ist, prüft demnächst der Bundesgerichtshof.

Ein Beispiel ist der *Protein Muffin von Bononia Dolci*: Auf der Verpackung wirbt der Anbieter mit „35 Gramm Protein pro Packung“. „Die Schachtel enthält jedoch sechs Muffins. Und wer isst die schon alle auf einmal?“, gibt Rauer zu bedenken.

Ungesunde Lebensmittel mit Protein-Zusatz beworben

Bei manchen Produkten der Stichprobe stehen die ausgelobten Eiweißmengen in keinem ausgewogenen Verhältnis zum Zuckergehalt. So enthält der *Proteinriegel von Mars* 10 Gramm Protein, aber auch 18 Gramm Zucker. Wer einen Becher des *High Protein Vla Vanille von Zuivelhoeve* verzehrt, nimmt fast die Hälfte der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Tageshöchstmenge von 50 Gramm Zucker zu sich. „Der Hinweis auf zusätzliches Protein soll davon ablenken, dass einige dieser stark verarbeiteten Lebensmittel eigentlich ungesund sind“, warnt Rauer.

Viele Zusatzstoffe und künstlicher Geschmack

Im Schnitt enthalten die untersuchten Produkte fünf Zusatzstoffe – rund zwei mehr als die Vergleichsprodukte. Besonders auffällig sind das *High Protein Küchlein Schokino von Dr. Oetker* und der *High Protein Quarkriegel von Milbona* mit jeweils neun Zusatzstoffen.

Auch Aromen werden häufig verwendet. In zehn von 14 Protein-Produkten der Stichprobe sind sie enthalten. „Statt echter Vanille oder frischer Früchte verwenden die Hersteller künstliche Alternativen, weil sie deutlich billiger sind“, so Rauer.

Süßungsmittel mit Nebenwirkungen

Um den Zuckergehalt zu reduzieren, setzen einige Anbieter auf Süßstoffe oder Zuckeralkohole. Doch Süßstoffe stehen in der Kritik, die Darmflora negativ zu beeinflussen. Zuckeralkohole wie Sorbit oder Maltit wiederum können in größeren Mengen Blähungen und Durchfall verursachen. Zwei der überprüften Produkte – das *High Protein Küchlein Schokino von Dr. Oetker* und die *Chocolate Crisp Schokolade von Frankonia* – müssen deshalb sogar den Warnhinweis „Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“ tragen.

Hoher Preis für vermeintlichen Nutzen

Die Protein-Produkte des Marktchecks sind im Schnitt 88 Prozent teurer als ihre herkömmlichen Gegenstücke, obwohl sie keinen sinnvollen Nutzen bieten. Besonders ins Auge fällt der *YoPRO High Protein Drink Erdbeer-Himbeer von Danone*. Er kostet mehr als das Dreifache eines normalen Joghurtgetränks. „Die Unternehmen profitieren vom Protein-Trend und bitten Verbraucher und Verbraucherinnen zur Kasse“, sagt Rauer.

Natürliche Eiweißquellen sind die bessere Wahl

Die Ernährungsexpertin rät: „Es besteht überhaupt kein Anlass, die notwendige Eiweißmenge mit überteuerten und hochverarbeiteten Protein-Produkten zu decken. Die Versorgung mit Eiweiß ist zum allergrößten Teil mit natürlichen Eiweißquellen wie Nüssen, Hülsenfrüchten sowie Milchprodukten und anderen tierischen Lebensmitteln möglich.“ Diese würden in der Regel keinen zugesetzten Zucker, keine Süßungsmittel, keine Zusatzstoffe oder Aromen enthalten – und seien in vielen Fällen deutlich günstiger.

Hinweis: Die vollständigen Ergebnisse des Marktchecks sind auf der Internetseite der Verbraucherzentrale Hamburg abrufbar unter: **www.vzhh.de/protein-produkte**

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/high-protein-aber-auch-viel-zucker-zusatzstoffe-aromen-hohen-preis