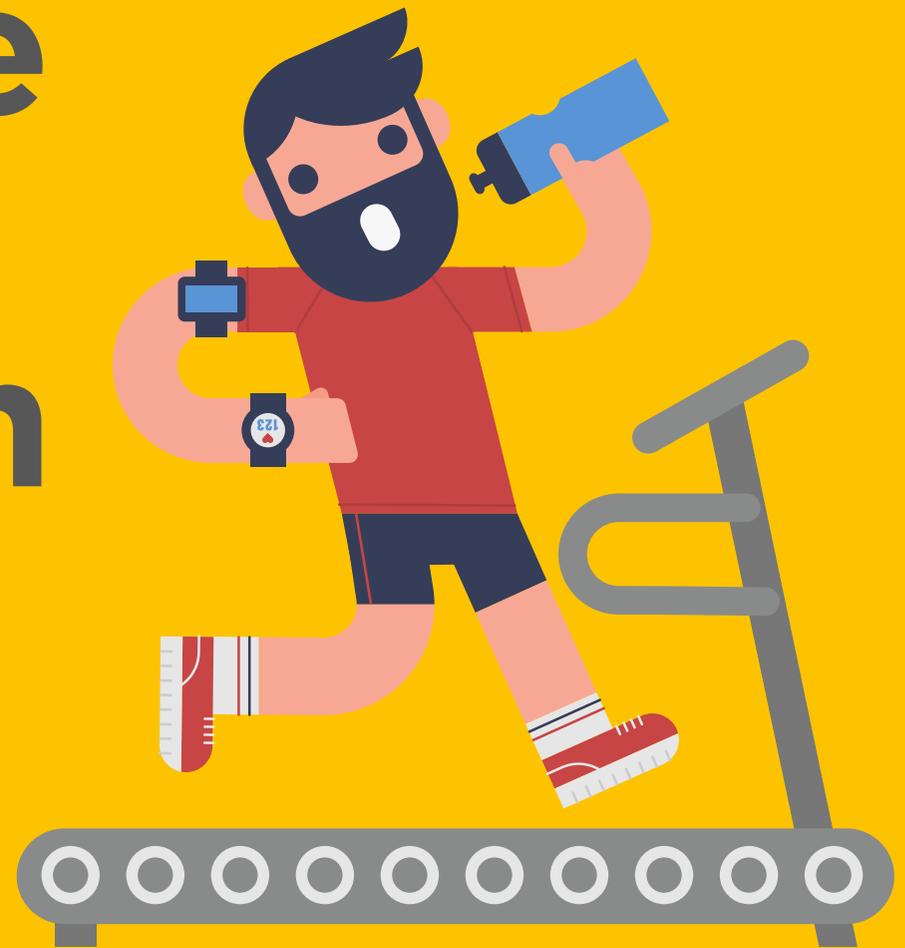
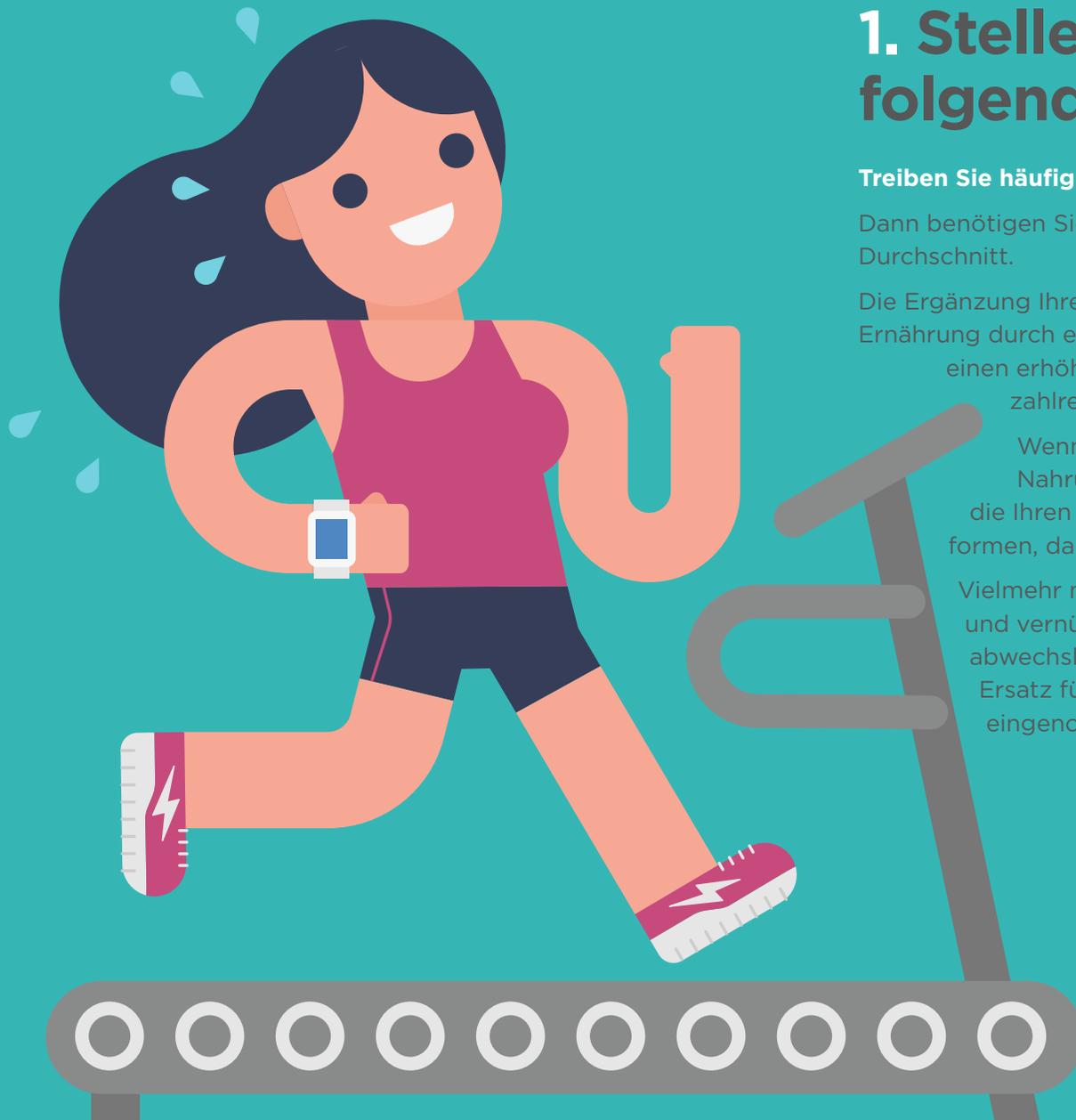


# 10 Schritte zum Kauf der besten Proteine



**ESSNA** European  
Specialist  
Sports Nutrition  
Alliance

[www.essna.com](http://www.essna.com)  @ESSNAsports



# 1. Stellen Sie sich die folgende Frage:

## Treiben Sie häufig oder intensiv Sport?

Dann benötigen Sie eventuell mehr Proteine als der Durchschnitt.

Die Ergänzung Ihrer Trainingseinheiten und Ihrer gesunden Ernährung durch ein Proteinprodukt ist eine Möglichkeit, einen erhöhten Proteinbedarf zu decken, und kann zahlreiche Vorteile bringen.

Wenn Sie jedoch glauben, Proteine sind Nahrungsergänzungsmittel mit Zauberkräften, die Ihren Körper ganz ohne Anstrengung über Nacht formen, dann liegen Sie falsch.

Vielmehr müssen diese verhältnismäßig und vernünftig sowie im Rahmen einer abwechslungsreichen Ernährung und nicht als Ersatz für andere Lebensmittel und Nährstoffe eingenommen werden.

## 2. Machen Sie sich schlau

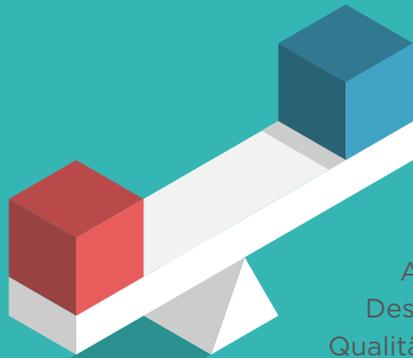


Welche verschiedenen Proteinquellen gibt es und welche sind für Sie am besten geeignet?

Click below to find out more:	Umfassendes Profil an essenziellen Aminosäuren zum Muskelaufbau	Mit funktionalen Aminosäuren für eine gute Gesundheit	Vegetarisch	Vegan	Tierischen Ursprungs
<a href="#">Kasein-Protein ▶</a>	✓	✓	✓		✓
<a href="#">Kollagen-Protein ▶</a>		✓			✓
<a href="#">Eiprotein ▶</a>	✓	✓	✓		✓
<a href="#">Hanf-Protein ▶</a>		✓	✓	✓	
<a href="#">Milchprotein ▶</a>	✓	✓	✓		✓
<a href="#">Erbsenprotein &amp; Reisprotein ▶</a>		✓	✓	✓	
<a href="#">Sojaprotein ▶</a>	✓	✓	✓	✓	
<a href="#">Molkenprotein ▶</a>	✓	✓	✓		✓

Bitte beachten Sie, dass die EU derzeit offiziell nur Wirkversprechen zulässt, die sich darauf beziehen, dass Proteine den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse unterstützen sowie zum Erhalt gesunder Knochen beitragen. Untersuchungen belegen jedoch, dass die Einnahme von Proteinen in für Ihren Körper, Ihr Alter und Ihren Lebensstil angemessenen Mengen weit mehr gesundheitliche Vorteile bieten kann, als oben dargelegt.

### 3. Die Mischung macht's



Bei vielen marktgängigen Produkten handelt es sich um Mischungen, da sich durch Kombination unterschiedlicher Proteine eine ganze Bandbreite essenzieller und funktionaler Aminosäuren abdecken lässt. Deshalb sollten Sie sich über die Qualität und die Vorteile des jeweiligen Proteingemischs informieren, anstatt sich allzu stark auf die Eigenschaften der einzelnen Proteine zu konzentrieren.

### 4. Ihre individuellen Bedürfnisse

Passen Sie das Protein Ihren Bedürfnissen an: Wofür benötigen Sie es? Die gesundheitlichen Vorteile von Proteinen sind weithin bekannt und reichen von Unterstützung beim Aufbau von Muskelmasse bis hin zur Förderung des Erhalts gesunder Knochen. Überlegen Sie sich, wofür Sie Proteine einsetzen möchten, und stellen Sie sicher, dass Sie sie aus den richtigen Gründen kaufen.

### 5. Stellen Sie Vergleiche an

Vergewissern Sie sich, dass Sie vergleichbare Produkte unter die Lupe nehmen. Prüfen Sie stets die empfohlene Einnahmemenge: So verspricht vielleicht ein Produkt einen höheren Proteingehalt als ein anderes, aber ist auch die empfohlene Dosis dieselbe? Falls nicht, könnte es sich dabei lediglich um eine clevere Marketingmasche handeln, um Sie glauben zu lassen, Sie bekämen mehr für Ihr Geld. Vergleichen Sie deshalb die Inhaltsstoffe der Produkte möglichst je 100 g.

### 6. Bedenken Sie Ihre Gesundheit

Berücksichtigen Sie alle eventuellen gesundheitlichen und/oder ernährungsspezifischen Bedürfnisse. Sind Sie Diabetiker? Leiden Sie an grundlegenden gesundheitlichen Beschwerden? Berücksichtigen Sie diese und wenden Sie sich bei Unsicherheiten an Ihren Arzt oder Ernährungsberater.



## 7. Kommt Ihnen etwas dubios vor?

Hüten Sie sich vor dubios wirkenden Websites und Produkten, die übertriebene Behauptungen aufstellen und dramatische Ergebnisse versprechen, wie beispielsweise "Gewinnen Sie bis zu 10 kg Muskelmasse in nur einer Woche!". Klingt ein Versprechen zu gut, um wahr zu sein, dann ist das meist auch der Fall – möglicherweise verstößt der Anbieter sogar gegen das Gesetz. Um sichtbare Ergebnisse zu



erzielen, braucht es Zeit. Und wenn ein Produkt etwas anderes verspricht, dann ist das eine Lüge. Außerdem sollten Sie uns dieses Produkt melden, damit wir es vom Markt nehmen können! Das ist ganz bequem über unsere **Website** oder unsere **Facebook-Seite möglich**.

## 8. Keine Steroide oder verbotenen Substanzen

Kaufen Sie keine Produkte, die Steroide, nicht natürlich vorkommende Hormone oder sonstige Substanzen enthalten, die im Sport verboten sind. Diese sind keine Sporternährungsprodukte und wirken nicht auf dieselbe Weise wie legitime Proteinprodukte. Vielmehr können sie Ihrer Gesundheit ernsthaft schaden. Einige Hersteller lassen ihre Produkte auf verbotene Substanzen testen und von externen Laboratorien zertifizieren. Dieses Maß an Qualitätssicherung ist besonders für Sportler wichtig, die einer Dopingkontrolle unterzogen werden könnten.

## 9. Namhafter Hersteller?

Kaufen Sie Proteine nur von namhaften Herstellern. ESSNA-Mitglieder unterliegen einem strengen Verhaltenskodex, der von ihnen verlangt, sich an sämtliche Branchenbestimmungen zu halten. Achten Sie auf das **ESSNA-Gütesiegel** oder besuchen Sie im **Zweifelsfall den Mitgliederbereich auf der ESSNA-Website**.



## 10. Lesen Sie die Anleitungen

Halten Sie sich stets an die Anwendungshinweise des Produkts und nehmen Sie nur die empfohlene Verzehrsmenge ein. Falls sich unsicher sind, wie viel Protein Sie einnehmen sollten, wenden Sie sich bitte an Ihren Ernährungsberater. Die benötigte Proteinzufuhr ist von Mensch zu Mensch verschieden und von Ernährungsgewohnheiten, Körpergewicht, Alter und körperlicher Aktivität abhängig. Denken Sie daran, warum Sie Proteine einnehmen und dass sich Ihre persönlichen Bedürfnisse von denen anderer Menschen unterscheiden.

**EU Recommendation**

# Molkenproteinpulver

## Nährwertangaben

**Verzehrempfehlung: 1 Löffel (25 g)**  
**Portionen pro Packung: 40**

Typische Werte

(nach Beigabe von Wasser)	Pro 100 g	Pro Portion à 25 g (1 Löffel)	Pro Portion à 50 g (2 Löffel)
Energie (kJ/kcal)	100	25	50
Fett (g)	2	0,5	1
Davon gesättigte Fettsäuren (g)	1	0,25	0,5
Kohlenhydrate (g)	11	2,75	5,5
Davon Zucker (g)	5	1,25	2,5
Ballaststoffe (g)	3	0,75	1,5
Eiweiß (g)	68	17	34
Salz (g)	0,63	0,16	0,32

### TYPISCHES AMINOSÄUREN-PROFIL (pro Portion à 25 g)

L-Alanin (mg)	671	L-Lysin* (mg)	1302
L-Arginin (mg)	801	L-Methionin* (mg)	353
L-Asparaginsäure (mg)	1691	L-Phenylalanin* (mg)	723
L-Cystein (mg)	195	L-Prolin (mg)	1079
L-Glutaminsäure (mg)	3728	L-Serin (mg)	827
L-Glycin (mg)	409	L-Threonin* (mg)	800
L-Histidin* (mg)	405	L-Tryptophan* (mg)	186
L-Isoleucin* (BCAA) (mg)	890	L-Tyrosin (mg)	617
L-Leucin* (BCAA) (mg)	1506	L-Valin* (BCAA) (mg)	936

### GESAMTGEHALT AN BCAA (verzweigt-kettige Aminosäuren) (pro Portion à 25 g)

BCAA (mg) .....3332

\*essenzielle Aminosäuren (EAA)

**ZUTATEN:** Premium-Proteinmischung (Molken\*-Proteinkonzentrat,

**Milchproteinkonzentrat** (davon 80 % Mizellar-Kasein), Sojaproteinisolat, fettreduziertes Kakaopulver, Wachsgerstenmehl, goldbraunes Leinsamenpulver, Verdickungsmittel (Gummi arabicum, Guarkernmehl, Xanthan), Aroma, konjugiertes Linolsäurepulver (enthält **Milchprotein**, Sojalecithin, Vitamin E), Acetyl-L-Carnitin, Grüntee-Extrakt, Natriumchlorid, Süßungsmittel (Sucralose).

**Berechneter Eiweißgehalt, davon [Proteinquelle(n) und entsprechender Gehalt, x g pro 100 g/100 ml und x g pro Portion] in unmittelbarer Nähe, jedoch nicht innerhalb der Nährwertdeklaration.**

Hergestellt von: Protein Proteins Ltd. 123 Protein Street, London, E1 1AS, Großbritannien

Was aber bedeutet die Etikettierung in der Praxis? Nachfolgend finden Sie einen visuellen Leitfaden, der Ihnen die Navigation durch das Etikett eines Proteinprodukts erleichtern soll:

**Einnahmemenge** – prüfen Sie die einzunehmende Menge. Nicht alle Einnahmengen betragen 1 Löffel und nicht alle Löffel entsprechen demselben Gewicht. Frischen Sie Ihre Mathematikkenntnisse auf und stellen Sie sicher, dass Sie das für Sie am besten geeignete Produkt kaufen.

**Zutaten** – hier finden Sie nähere Informationen über die im Produkt enthaltenen Proteinarten. Die Reihenfolge der aufgeführten Zutaten richtet sich nach der Menge der einzelnen Inhaltsstoffe, geordnet von am meisten bis am wenigsten im Produkt enthalten. Kaufen Sie kein Produkt, auf dem keine Zutaten, einschließlich der unterschiedlichen Proteine in der Mischung, aufgelistet sind.

**Praktischer Tipp** – achten Sie auf den folgenden Satz:

**“Berechneter Eiweißgehalt, davon [Proteinquelle(n) und entsprechender Gehalt, x g pro 100 g/100 ml und x g pro Portion]”** in unmittelbarer Nähe, jedoch nicht innerhalb der Nährwertdeklaration.

Innerhalb der Branche wird diese Formulierung verwendet, um die Verbraucher darauf hinzuweisen, welcher Gehalt des in der Tabelle angegebenen Proteins aus der jeweils gewünschten Proteinquelle stammt. Dieser Mangel an Information ist auf eine sehr vereinfachte gesetzliche Definition des Begriffs Protein zurückzuführen. Die ESSNA arbeitet jedoch derzeit gemeinsam mit den Behörden daran, mehr der von Ihnen gewünschten Informationen bereitzustellen. Zwischenzeitlich empfiehlt die ESSNA ihren Mitgliedern, diese Formulierung zu verwenden, um sicherzustellen, dass Sie, der Verbraucher, nicht falsch informiert werden. Darüber hinaus enthalten Produkte, auf denen diese Formulierung aufgedruckt ist, mit geringerer Wahrscheinlichkeit “gefälschte” Proteine.

**Hersteller** – hier finden Sie Informationen über den Hersteller. Scheuen Sie sich nicht, sich mit Fragen zum Produkt an diesen zu wenden.



Die ESSNA ist die europäische Branchenvereinigung für im Sporternährungssektor tätige Unternehmen. Unsere Mitglieder erstrecken sich über die gesamte Lieferkette der Sporternährung hinweg – vom Lieferanten hochwertiger Zutaten bis hin zu den Marken, die diese Zutaten zu innovativen Produkten verarbeiten, und den Einzelhändlern, die diese verkaufen.

[www.essna.com](http://www.essna.com)

[@ESSNAsports](https://twitter.com/ESSNAsports)