



## **PRESSEINFORMATION**

### **Food-News zur Protein-Power**

Halbwissen-Alarm: Quäse-Umfrage deckt Wissenslücken über eiweißreiche Ernährung auf

**Leppersdorf, 23. Oktober 2018. Protein ist Trend. Allein 2017 kamen rund 300 Produkte mit hohem Proteingehalt auf den Markt<sup>1</sup>. In den Medien, in den Supermarktregalen, in den Fitnessstudios – überall treffen Menschen auf Produkte mit (besonders) viel Eiweiß. Doch was wissen die Deutschen wirklich über eiweißreiche Ernährung? Nicht genug! Das zeigt eine bundesweite, repräsentative Umfrage der Fitness-Food-Marke Quäse. Das Ergebnis: Zu Protein-Food hat fast jeder eine Meinung, beim Wissen über den Sinn und Unsinn einer eiweißreichen Ernährung dominiert jedoch unsicheres Halbwissen. Gesundheitsexperte und Sportwissenschaftler Professor Dr. Ingo Froböse hat die Studie zusammen mit Quäse entwickelt und stellt einige Food-News zur Protein-Power vor.**

Wer denkt, dass die Deutschen über Proteine und eiweißreiche Ernährung inzwischen ganz gut Bescheid wissen, der irrt sich. Das hat eine repräsentative Umfrage<sup>2</sup> von YouGov im Auftrag der Fitness-Food-Marke Quäse<sup>3</sup> herausgefunden. „Überraschenderweise besitzen die meisten Befragten trotz der vielen Aufklärung eher ein Halbwissen in Sachen eiweißreiche Ernährung“, resümiert Professor Dr. Ingo Froböse, der die Studie in Zusammenarbeit mit Quäse entwickelt hat. Rund 2.000

---

<sup>1</sup> Quelle: Mintel, GNPD, Anzahl Neuprodukte mit Protein-Auslobung 2013-2017, Deutschland

<sup>2</sup> Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2045 Personen zwischen dem 12.09.2018 und 14.09.2018 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

<sup>3</sup> Quäse enthält ~30 % Eiweiß und ~0,5 % Fett. Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichend Bewegung wichtig für das körperliche Wohlbefinden.

Deutsche haben in einer Online-Befragung ihr Wissen rund um Protein-Power unter Beweis gestellt. Mit interessanten Ergebnissen.

### **Mehr Eiweiß nur für Sportler?**

Für wen ist eine proteinreiche Ernährung eigentlich sinnvoll? Sportler, Kinder, ältere Menschen? Oder vielleicht doch für alle? Die richtige Antwort weiß **nicht einmal die Hälfte** der 2.000 Befragten (44 Prozent). Die **jungen Menschen** zwischen 18 und 24 Jahren sind sogar davon überzeugt, dass **nur Sportler** sich proteinreich ernähren sollten. Das haben 49 Prozent in dieser Altersgruppe angegeben. Die **älteren Menschen** (55+) sind hingegen deutlich besser aufgeklärt: 51 Prozent sind überzeugt, dass **Protein für alle** wichtig ist.<sup>4</sup> „Das ist die absolut richtige Einstellung“, freut sich Professor Dr. Froböse. „**Sportler** brauchen mehr Protein, das dabei helfen kann, besser Muskeln aufzubauen. **Kindern** und Jugendlichen kann Protein in der Wachstumsphase behilflich sein und bei **Senioren** ab etwa 60 Jahren kann Protein zum Erhalt der Muskelmasse beitragen. Natürlich in Kombination mit Sport und Bewegung“, mahnt der Gesundheitsexperte.

### **Täglich Protein – aber nicht nur einmal!**

**Einmal täglich** richtig viel **Eiweiß-Power** tanken? Klingt praktisch, ist allerdings nicht sehr klug. Dass der Tagesbedarf an Protein nicht mit einer einzigen Mahlzeit zu decken ist, weiß gerade einmal etwas über die Hälfte der Deutschen (58 Prozent)<sup>5</sup>. Nicht gerade viel, meint Professor Dr. Froböse. „Wichtig zu wissen ist, dass der Körper **Eiweiß nur bis zu einer gewissen Menge sinnvoll verwerten kann**. Und das ‚überflüssige‘ Protein sogar in Fett umwandelt. Deshalb sollte der Tagesbedarf optimalerweise auf **drei bis vier Mahlzeiten pro Tag** aufgeteilt werden“, empfiehlt Froböse. Eine einfache Richtlinie dafür, wer wie viel Eiweiß zu sich nehmen sollte, bietet die **Formel** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

- **Kinder** (ab 4 Jahre und Jugendliche): ca. 0,9 Gramm pro 1 Kilogramm Körpergewicht
- **Erwachsene** (zwischen 19 und 65 Jahre): 0,8 Gramm pro 1 Kilogramm Körpergewicht
- **Senioren** (ab 65 Jahre): 1 Gramm pro 1 Kilogramm Körpergewicht<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2045 Personen zwischen dem 12.09.2018 und 14.09.2018 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

<sup>5</sup> S.o.

<sup>6</sup> Vgl. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/>

## Das A und O: Die Qualität der Proteine

Viele Lebens- und Nahrungsmittel haben einen besonders hohen Eiweißgehalt. Doch haben sie alle den gleichen Effekt? Ein Drittel der Deutschen (und mit 29 Prozent die am häufigsten genannte Antwort) gibt an, nicht zu wissen, welche proteinhaltigen Produkte vom Körper am besten verwertet werden – sprich das qualitativ hochwertigste Eiweiß besitzen.<sup>7</sup> Im Ranking der Proteinlieferanten wie Eier, Thunfisch, Käse oder Proteinshakes bzw. -riegel liegen bei den Deutschen **natürliche Quellen an erster Stelle**. „Darüber, wie gut Eiweiß aus diversen Lebens- sowie Nahrungsmitteln vom Körper aufgenommen und in eigenes Protein umgewandelt wird, bestimmt die **biologische Wertigkeit eines Produkts**“, erklärt Professor Dr. Froböse. „**Sauermilchkäse** hat eine sehr hohe Wertigkeit von **93** und ist damit als **hochwertige natürliche Proteinquelle zu empfehlen**“, ergänzt der Experte.

## Heimliche Helfer: Aminosäuren

Doch auch bei den **natürlichen Proteinquellen** gibt es durchaus **Unterschiede**. Das ist den Deutschen (20 Prozent) allerdings **kaum bewusst!** Über 60 Prozent sind der Meinung, dass beispielsweise Fleisch-, Milchprodukte und Hülsenfrüchte den Körper **gleich gut** mit Eiweiß versorgen.<sup>8</sup> „Das sind zwar alles natürliche Quellen mit hochwertigem Eiweiß. Doch Proteine bestehen aus 20 verschiedenen **Aminosäuren**. Es gibt acht essentielle Aminosäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann und die in natürlichen Produkten wie zum Beispiel in Milchprodukten wie Quark oder auch Sauermilchkäse in unterschiedlicher Anzahl enthalten sind“, erklärt Professor Dr. Froböse.

## Quäse: Proteinlieferant von Natur aus

Mit rund 30 Prozent Eiweiß und dazu nur 0,5 Prozent Fettgehalt von Natur aus ist Quäse das ideale Fitness-Food<sup>9</sup>. Quäse ist dabei nicht nur für Fitness-Fans geeignet. Er lässt sich in verschiedene Ernährungskonzepte integrieren: von vegetarisch über laktose-<sup>10</sup> oder glutenfrei bis hin zu Low Carb, Low Fat und zuckerfrei.<sup>11</sup> Quäse wird zudem ohne Zusatz von Konservierungsstoffen hergestellt<sup>12</sup>. Und schmeckt auch noch richtig lecker – egal ob pur oder im Salat. Rezepte und Inspirationen gibt es unter [www.fitness-food-mit-biss.de](http://www.fitness-food-mit-biss.de).

---

<sup>7</sup> Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2045 Personen zwischen dem 12.09.2018 und 14.09.2018 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.

<sup>8</sup> S.o.

<sup>9</sup> Quäse enthält ~30 % Eiweiß und ~0,5 % Fett. Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.

Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichend Bewegung wichtig für das körperliche Wohlbefinden.

<sup>10</sup> Restlaktosegehalt <0,1 g / 100 g (von Natur aus)

<sup>11</sup> Produkteigenschaften von Natur aus

<sup>12</sup> Laut Gesetz

## **Zum Unternehmen**

Seit 1921 stellt die Käserei Loose Sauermilchkäse her. Im Mittelpunkt des Markenportfolios steht der „Quäse“ in den Sorten „Aromatisch“, „Mild“, „Würzig“, und „Grüner Pfeffer“, die Quäse Salat Sticks „Pur“ und „Paprika“ sowie die Line Extension Quäse Protein in den Sorten „Mild“ und „Paprika-Chili“. Der Produktname Quäse ist ein Wortspiel und bedeutet „Käse aus Quark“, weil er aus frischem Sauermilchquark entsteht. Er zeichnet sich durch seinen sehr hohen Proteingehalt und zugleich niedrigen Fettanteil aus (100 g Quäse enthalten: rund 30 g Protein, rund 0,5 g Fett). Seit 1998 gehört die Spezialitätenkäserei mit ihren Marken Loose, Harzbube und Bönsel zur Unternehmensgruppe Theo Müller.

## **Pressekontakt:**

### Pressestelle

zeron GmbH / Agentur für Public Relations  
Julia Schneiderheinze  
Erkrather Straße 234 a  
40233 Düsseldorf  
Tel. 0211 889 21 50-39  
[presse-loose@zeron.de](mailto:presse-loose@zeron.de)

### Unternehmen

Käserei Loose GmbH & Co. KG  
Dr. Monika Schmidhofer  
An den Breiten  
01454 Leppersdorf  
Tel. 03528 434-8380  
[monika.schmidhofer@loose.de](mailto:monika.schmidhofer@loose.de)