

ernährung heute 2_2026

Der Run auf Protein

fokus

Update: Eiweiß

Autorinnen: Anna Reif & Elisabeth Sperr, Seite: 4-7

- Berufsverband Oecotrophologie (VDOE): Was uns satt macht. Physiologische Faktoren der Sättigung (Stand: 20.09.2021). <https://www.vdoe.de/was-uns-satt-macht-physiologische-faktoren-der-saettigung/> (Zugriff: 29.05.2026).
- Biesalski HK, Grimm P, Nowitzki-Grimm S: Taschenatlas der Ernährung. 8. Auflage, Georg Thieme Verlag, Stuttgart (2020).
- De Groot H.: Ernährungswissenschaft. 8. Auflage, Berlin, Verlag Europa-Lehrmittel (2023).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Ausgewählte Fragen und Antworten zu Protein und unentbehrlichen Aminosäuren – Protein (Stand: 10.09.2025). <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-protein-und-unentbehrlichen-aminosaeuern/#c3502> (Zugriff: 29.05.2026).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): DGE-Leitlinien – Leitlinie Protein. <https://www.dge.de/wissenschaft/dge-leitlinien/leitlinie-protein/#c5499> (Zugriff: 29.05.2026).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Positionspapier zur Proteinzufuhr im Sport (Stand: 2020). <https://www.dge.de/presse/meldungen/2020/positionspapier-zur-proteinzufuhr-im-sport/> (Zugriff: 29.05.2026).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Protein (Stand: 2017). <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/> (Zugriff: 29.05.2026).
- Elmadfa I: Ernährungslehre. 4. Auflage, Stuttgart, Ulmer Verlag (2019).
- Herreman L et al.: Comprehensive Overview of the Quality of Plant- and Animal-sourced Proteins Based on the Digestible Indispensable Amino Acid Score. Food Sci Nutr. 8 (10): 5379–5391 (2020).
- König D et al.: Proteinzufuhr im Sport. Position der Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Ernährungs Umschau 67 (7): 132–9 (2020).
- Max Rubner-Institut – Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (MRI): Ergebnisbericht, Teil 2: Nationale Verzehrs Studie II – Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. Karlsruhe (2008). https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf (Zugriff: 29.05.2026).
- Morton RW et al.: A Systematic Review, Meta-analysis and Meta-regression of the Effect of Protein Supplementation on Resistance Training-induced Gains in Muscle Mass and Strength in Healthy Adults. Br J Sports Med. 52 (6): 376–384 (2018).
- Rust P, Hasenegger V, König J: Österreichischer Ernährungsbericht 2017. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Wien (2017).

- Schweizer Nährwertdatenbank: Einträge für: Joghurt, nature; Müeslimischung, Getreideflocken mit Früchten und Nüssen, ungesüsst; Teigwaren ohne Ei, Vollkorn, gekocht im Salzwasser (unjodiert); Mandel; Bauernbrot; Emmentaler, vollfett. <https://naehrwertdaten.ch/de/> (Zugriff: 29.05.2026).
- Volkert D et al.: ESPEN Practical Guideline: Clinical Nutrition and Hydration Ingeriatrics. Clin Nutr. 41 (4): 958–989 (2022).

fokus

Proteinbasics

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 8-9

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Protein. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/> (Zugriff: 22.05.2026).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Positionspapier zur Proteinzufuhr im Sport (Stand: 2020). <https://www.dge.de/presse/meldungen/2020/positionspapier-zur-proteinzufuhr-im-sport/> (Zugriff: 22.05.2026).
- Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET): Proteine und Aminosäuren: Die Bausteine des Lebens verstehen (Stand: 29.10.2025). <https://fet-ev.eu/proteine-aminosaeuren/> (Zugriff: 22.05.2026).
- Kabisch S et al.: Metaanalyse von randomisiert-kontrollierten Interventionsstudien zum Vergleich der Stoffwechseleffekte von isokalorischen, isonutritiven Diäten mit rotem und weißem Fleisch. Diabetologie und Stoffwechsel 19 (1): 24–25 (2024).
- Myung SK, Park Y: Effects of Collagen Supplements on Skin Aging: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Am J Med 138 (9): 1264–1277 (2025).
- Ravindran R et al.: Collagen Supplementation for Skin and Musculoskeletal Health: An Umbrella Review of Meta-Analyses on Elasticity, Hydration, and Structural Outcomes. Aesthetic Surgery Journal Open Forum 8: ojad018 (2026).
- Schweizer Nährwertdatenbank: Einträge für: Schwein, Filet, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz); Rind, Filet, „medium“ gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz); Hart- und Halbhartkäse, vollfett (Durchschnitt); Poulet, Schenkel, mit Haut, gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz); Fisch (Durchschnitt), Filet, gedämpft (ohne Zusatz von Fett und Salz); Sojabohne, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz); Hühnerrei, ganz, festgekocht; Hüttenkäse, nature; Quark, nature, mager; Linse, ganz, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz); Erbse, reif, getrocknet, gekocht (ohne Zusatz von Fett und Salz); Garnele, gekocht; Kichererbse, gekocht (ohne Zugabe von Fett und Salz); Joghurt, nature; Vollmilch, pasteurisiert. <https://naehrwertdaten.ch/de/> (Zugriff: 22.05.2026).
- VO(EG) Nr. 1924/2006 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 20. Dezember 2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:02006R1924-20141213> (Zugriff: 22.05.2026).

fokus

Sojaklassiker: Tofu, Tempeh, Natto

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 12-13

- American Institute for Cancer Research (AIRC): Soy: Intake Does Not Increase Risk for Breast Cancer Survivors (Stand: 08.04.2021). <https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/soy/> (Zugriff: 04.05.2026).
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Sojahaltige Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel: Gesundheitliche Aspekte. Aktualisierte Mitteilung Nr. 36/2023 vom 02. August 2023. <https://www.bfr.bund.de/cm/343/sojahaltige-lebensmittel-und-nahrungserg%C3%A4nzungsmittel-gesundheitliche-aspekte.pdf> (Zugriff: 04.05.2026).
- European Food Safety Authority (EFSA): Scientific Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food (ANS). Risk assessment for peri- and postmenopausal women taking food supplements containing isolated isoflavones. EFSA Journal 13(10): 4246 (2015).
- Fischer E: Tofu, Miso, Tempeh. Smarticular Verlag, Grafing (2022).
- Harahap IA et al.: Fermented Soy Products: A Review of Bioactives for Health from Fermentation to Functionality. Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety, 24 (1): e70080 (2024).
- Ikeda Y et al.: Intake of Fermented Soybeans, Natto, is Associated with Reduced Bone Loss in Postmenopausal Women: Japanese Population-Based Osteoporosis (JPOS) Study. The Journal of Nutrition, 136 (5), 1323–1328 (2006).
- N.N.: History of Tofu. Soyfoods Center (Stand: 2004). <https://www.soyinfocenter.com/HSS/tofu1.php> (Zugriff: 04.05.2026).
- Nutritional Software (nut.s): Einträge für Tofu, Natto, Tempeh. <https://www.nutritional-software.at/> (Zugriff: 04.05.2026).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Vitamin K (Stand: 2000). <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-k/> (Zugriff: 04.05.2026).
- Deutsche Verbraucherzentrale (DVZ): Soja und Isoflavone im Faktencheck (Stand: 23.04.2026). <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/soja-und-isoflavone-im-faktencheck-118866> (Zugriff: 04.05.2026).
- Rizzo G: Soy-based Tempeh as a Functional Food: Evidence for Human Health and Future Perspective. Frontiers in Bioscience-Elite, 16 (1), 3 (2024).
- Wenzl R et al.: Heilsame Nahrung. 2. Auflage, Kneipp Verlag, Bad Wörishofen (2006).
- Zaltenbach C: Tofu. Hädecke Verlag, Weil der Stadt (2019).

fokus

Trendlebensmittel Skyr

Autorin: Anna Reif, Seite: 14-15

- AMA-Marketing: RollAMA 2025: Protein bleibt Wachstumstreiber im Lebensmittelhandel. Pressemitteilung vom 10.03.2026. <https://b2b.amainfo.at/de-at/presse-aktuelles/presse/pressemitteilungen/2026/rollama-2025-protein-bleibt-wachstumstreiber> (Zugriff: 05.06.2026).

- Gudmunsson G, Kristbergsson K: Modernization of Skyr Processing: Icelandic Acid-Curd Soft Cheese. In: McElhatton A, El Idrissi M: Modernization of Traditional Food Processes and Products. Integrating Food Science and Engineering Knowledge into the Food Chain, Vol. 11. Springer (2016).
- Milch-Industrie Verband (MIV): Joghurt <https://milchindustrie.de/milkipedia/joghurt/> (Zugriff: 05.06.2026).
- Österreichisches Lebensmittelbuch (ÖLMB): <https://www.lebensmittelbuch.at/lebensmittelbuch/b-32-milch-und-milchprodukte/3-kaese/3-3-frischkaese-und-ungereifte-kaese-aus-kuhmilch/3-3-1-beschreibung/3-3-1-1-frischkaese/3-3-1-1-11-skyr> (Zugriff: 05.06.2026).
- Produktangaben: Billa Onlineshop: BILLA Skyr. <https://shop.billa.at/produkte/billa-skyr-00714459>, Mevgal Griechischer Joghurt 0 %. <https://shop.billa.at/produkte/mevgal-griechischer-joghurt-0-00771738>; Spar Onlineshop: SPAR Skyr. <https://www.spar.at/produktwelt/spar-qualitaetsmarke-skyr-p2020004607676>, Kri Kri Griechischer Joghurt 0 % Fett <https://www.spar.at/produktwelt/kri-kri-griechischer-joghurt-0-fett-2x200g-p2020004652669> (Zugriff: 05.06.2026).
- Schweizer Nährwertdatenbank: Eintrag für Joghurt, nature. <https://naehrwertdaten.ch/de/search/#/food/349585> (Zugriff: 05.06.2026).
- Souci et al. (SFK): Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen. 8. Auflage, MedPharm, Stuttgart (2016).
- Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 20. Dezember 2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel (2014).

Sporternährung

Kreatin im Check

Autor: Jürgen Gießing, Seite: 16-17

- Andre TL et al.: Effects of Five Weeks of Resistance Training and Relatively-Dosed Creatine Monohydrate Supplementation on Body Composition and Muscle Strength, and Whole-Body Creatine Metabolism in Resistance-Trained Males. International Journal of Kinesiology and Sports Science, 4 (2): 27–35 (2016).
- Bender A et al.: Creatine Improves Health and Survival of Mice. Neurobiol Aging 29(9): 1404–11 (2008).
- Candow DG et al.: Creatine Monohydrate Supplementation for Older Adults and Clinical Populations. J Int Soc Sports Nutr (1): 2534130 (2025).
- Gießing J, Marshall P: Creatine. A Natural Substance and its Benefits for Muscle Metabolism, Fitness, Health & Longevity. KDP Publishing (2024).
- Gießing J: Kreatin. BoD, Norderstedt (2019).
- Kreider RB et al.: Safety of Creatine Supplementation: Analysis of the Prevalence of Reported Side Effects in Clinical Trials and Adverse Event Reports. J Int Soc Sports Nutr (1): 2488937 (2025).
- Ostojic SM, Korovljev D, Stajer V: Dietary Creatine and Cognitive Function in U.S. Adults Aged 60 Years and Over. Aging Clin Exp Res 33: 3269–3274 (2021).

- Ostojic SM: Dietary Creatine Intake and All-cause Mortality among U.S. Adults: A Linked Mortality Analysis from the NHANES Study. *Appl Physiol Nutr Metab.* 50: 1–6 (2025).

Serie: Lebensmitteltechnologie – Teil 2

Formwunder Extrusion

Autor: Henry Jäger, Seite: 20-21

- Bouvier JM, Campanella AH: *Extrusion Processing Technology: Food and Non-Food Biomaterials.* Wiley & Sons (2014).
- Forte D: *Food Extrusion Process Scale-Up & Process Transfer: Witchcraft or Science?* Food Industry Engineering (2021).
- Forte D, Young G: *Food and Feed Extrusion Technology: An Applied Approach to Extrusion Theory.* Food Industry Engineering (2016).
- Levine AS, Ubbink J: *Ultra-processed Foods: Processing versus Formulation.* *Obes Sci Pract.* 9 (4): 435–439 (2023).
- Ravishankar GA et al.: *Handbook of Plant-Based Meat Analogs.* Academic Press (2024).
- Visioli F et al.: *The Ultra-processed Foods Hypothesis: A Product Processed Well beyond the Basic Ingredients in the Package.* *Nutrition Research Reviews* 36 (2):340–350 (2023).

Ernährungsmedizin

Wer hat an der Uhr gedreht?

Autorin: Pia Pomikala, Seite: 22-23

- Chong MY et al.: *Associations of Chrono-nutrition with Sleep and Quality of Life: The Maastricht Study.* *Clinical Nutrition,* 59, 106593 (2026).
- Fiore G et al.: *Chrononutrition and Metabolic Health in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis.* *Nutrition Reviews,* 82 (10), 1309–1354 (2024).
- Leso V et al.: *Association Between Shift Work and Metabolic Alterations: Possible Contributing Factors.* *Safety and Health at Work,* 17 (1), 134–141 (2026).
- Ravi N et al.: *Sleep and Chrononutrition: A Narrative Review.* *Sleep and Biological Rhythms,* 23 (4), 411–417 (2025).
- Soliz-Rueda JR et al.: *Remodeling of Human Diurnal Adipose Tissue Transcriptome by the Composition of Morning and Afternoon Meals.* *Food Res Int* 231 (1): 118685 (2026).
- Vahlhaus J et al.: *Later Eating Timing in Relation to an Individual Internal Clock is Associated with Lower Insulin Sensitivity and Affected by Genetic Factors.* *EBioMedicine,* 116, 105737 (2025).

Serie: Getränke – Teil 2

Nicht nur abgefüllt: Natürliches Mineralwasser

Autorin: Tina Antonius, Seite: 22-23

- *Bundesgesetz über Krankenanstalten und Kuranstalten (KAKuG): Gesamte Rechtsvorschrift für Krankenanstalten- und Kuranstaltengesetz (Stand: 2023).*

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung/Bundesnormen/10010285/KAKuG%2c%20Fassung%20vom%2021.06.2023.pdf?FassungVom=2023-06-21> (Zugriff: 22.05.2026).

- Mineralwasser- und Quellwasserverordnung (MWQV): Gesamte Rechtsvorschrift für Mineralwasser- und Quellwasserverordnung (Stand: 2004).
<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung/Bundesnormen/20000003/Mineralwasser-%20und%20Quellwasserverordnung%2c%20Fassung%20vom%2022.05.2026.pdf?FassungVom=2026-05-22> (Zugriff: 22.05.2026).
- Natural Mineral Waters Europe (NMWE): History of Natural Mineral Water.
<https://naturalmineralwaterseurope.org/water/history-of-natural-mineral-water/> (Zugriff: 22.05.2026).
- Österreich isst informiert (ÖII): Interview mit Mag. Tina Kodritsch vom Forum Natürliches Mineralwasser im August 2020. <https://www.oesterreich-isst-informiert.at/lebensmittel/mineralwasser-ist-eine-komposition-der-natur/> (Zugriff: 22.05.2026).
- Österreich isst informiert (ÖII): Interview mit Sebastian Rau, Customer Service Manager und Teamleiter im Bereich Getränke sowie Standortleiter SGS Taunusstein/SGS Institut Fresenius GmbH im März 2024. <https://www.oesterreich-isst-informiert.at/menschen/sebastian-rau-mineralwasser/> (Zugriff: 22.05.2026).
- Österreichisches Lebensmittelbuch (ÖLMB): Kapitel B1 – Trinkwasser; Kapitel B17 – Abgefüllte Wässer. <https://www.lebensmittelbuch.at/> (Zugriff: 22.05.2026).