

Auf der Jagd nach Proteinen: Was die Milch kann

Der Trend zu eiweißreichen Lebensmitteln rückt Milcherzeugnisse in den Fokus: Zum Tag der Milch am 1. Juni nimmt Land schafft Leben Produktversprechen unter die Lupe.

Brot, Pudding, Chips oder Riegel – es gibt kaum eine Produktgruppe, in der bestimmte Lebensmittel nicht als besonders proteinreich beworben werden. Mitunter werden Lebensmitteln proteinreiche Bestandteile zugesetzt, um sie als „High-Protein“-Produkte ausloben zu dürfen. Im Vergleich mit herkömmlichen, proteinreichen Lebensmitteln sind sie aber mitunter teurer und können zudem Zusatzstoffe enthalten.

Werbung mit Proteinanteilen, die natürlich enthalten sind

Als „High-Protein“-Produkt darf ein Lebensmittel laut EU-Verordnung dann bezeichnet werden, wenn mindestens 20 Prozent seiner Kalorien aus Proteinen stammen. Macht der Proteinanteil mindestens zwölf Prozent der enthaltenen Gesamtenergie aus, darf es zwar nicht mehr die Angabe „High Protein“ tragen, aber als „Proteinquelle“ beworben werden. Als irreführend gelten Informationen über Lebensmittel dann, wenn besondere Merkmale wie ein hoher Proteingehalt hervorgehoben werden, obwohl alle vergleichbaren Lebensmittel denselben Proteingehalt haben. So darf zum Beispiel ein Naturjoghurt nicht als proteinreich gekennzeichnet werden, wenn die Proteinmengen in anderen Naturjoghurts gleich sind. Weil nicht mit Selbstverständlichkeiten geworben werden darf, findet sich bei den hervorgehobenen Eigenschaften mitunter der Zusatz „von Natur aus“ oder „natürlich“. Land schafft Leben-Gründerin **Maria Fanninger** sagt dazu:

„Viele Menschen wissen nicht, dass herkömmliche Lebensmittel aus Milch wie Käse, Topfen und Hüttenkäse von Haus aus hohe Mengen an Proteinen enthalten und einen normalen Bedarf ausreichend decken können. Zudem werden „High-Protein“-Produkte selten nur mit Proteinen angereichert – meist kommen Zusatzstoffe hinzu, die unser Körper einfach nicht braucht.“

„High-Protein“-Produkte enthalten oft Zusatzstoffe

„High-Protein“-Produkten werden oft proteinreiche Bestandteile zugesetzt. Sie sind mitunter teurer als herkömmliche Lebensmittel. Personen ohne speziellen Mehrbedarf, die sich ausgewogen ernähren, bieten sie aber keine gesundheitlichen Vorteile. Handelt es sich zum Beispiel um hochverarbeitete „High-Protein“-Riegel, können zudem Zusatzstoffe wie Süßstoffe oder Aromen zugesetzt sein. **Maria Fanninger** ergänzt:

„Es lohnt sich weder aus gesundheitlicher Perspektive noch aus Preisgründen, herkömmliche Lebensmittel, die von Natur aus hohe Proteinmengen enthalten, durch mit Proteinen angereicherte, hochverarbeitete Produkte zu ersetzen.“

Zu den herkömmlichen, proteinhaltigen Lebensmitteln zählen Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse. Sie sollten ein Viertel einer ausgewogenen Mahlzeit ausmachen. Proteine erfüllen die Funktion von Baustoffen, die dabei helfen, Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten sowie Körperzellen zu erneuern und zu reparieren.

Presseausendung

Wien, 28. Mai 2025



Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Rebecca Marchhart, Kommunikation
Land schafft Leben
8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b
1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1
T: 01 89 06 458
presse@landschaftleben.at

Bildmaterial

- Topfen, Naturjoghurt und Skyr sind nur einige von vielen Lebensmitteln, die von Natur aus reich an Proteinen sind; © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Lebensmittelrecherche Milch](#)

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war dieses Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanninger** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschaftleben.at zugänglich. Seit 2021 bringt der Verein mit der Bildungsinitiative „Lebensmittelschwerpunkt“ Wissen zum Essen in Österreichs Schulen. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein Land schafft Leben für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. Land schafft Leben finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält Land schafft Leben seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.