

Eiweißcocktails Bald Luxusdrinks?

Von **Andreas Scholz, Dipl. oec. troph.**

Präsident der Gesellschaft für Ernährungsforschung (GfE) e.V.

Die Shakes und Riegel im Studio werden immer teurer. Innerhalb kürzester Zeit erhöhten sämtliche Hersteller von Fitnessnahrung ihre Preise. Diese Preiserhöhung kennen Sie bereits aus dem Supermarkt. Dort wurden auch fast alle Lebensmittel teurer. Vor allem Milch und Butter. In Berlin kostet das Pfund Butter jetzt bis zu 40 Cent mehr, in Köln stiegen die Joghurtpreise um bis zu 15 Cent. In München müssen Kunden für die Butterbrezel statt 95 Cent nun 1,20 Euro bezahlen.

Hierbei handelt es sich nicht um Absprachen zwischen den Produzenten, um mehr Profit herauszuschlagen, sondern nur um die Weitergabe der gestiegenen Rohstoffpreise. Nicht nur der Rohstoff Eiweiß, sondern auch die Kohlenhydrate wie Maltodextrin, die aus Getreide hergestellt werden, sind im Preis um bis zu 100 Prozent gestiegen. Es besteht eine reale Knappheit. Wenn etwas knapp wird, wird es auch teurer.

BILD: JENS PUCK-SAUTER



BILD: SHUTTERSTOCK.COM



GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.

ernährungplus.

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Was sind die Gründe für die Knappheit und die damit verbundene notwendige Preiserhöhung?

Die Gründe sind vielfältig. Hier eine Auflistung in willkürlicher Reihenfolge:

- Streichung von EU-Subventionen für Milcheiweiß;
- Steigerung des Milchbedarfs weltweit;
- bis zu 60 Prozent höhere Energie-, Verpackungs- und Transportkosten;
- gestiegene Futterpreise

Die Chinesen kaufen sehr viel Molkeneiweiß. Molkenprotein wird aus Molke gewonnen, die bei der Käseproduktion anfällt. Es müsste also mehr Käse produziert werden, um den Bedarf an Molkeneiweiß zu decken. Doch wohin mit dem ganzen Käse?

Hier die Preissteigerungen innerhalb der letzten zwölf Monate im Detail (Auszug):

1 Liter Milch	+ 21 Prozent
1 Tonne Magermilchpulver	+ 90 Prozent
1 Tonne Brotweizen	+ 100 Prozent
1 Tonne Futtergerste	+ 110 Prozent

Als einer der Hauptgründe wird von den Rohstofflieferanten angegeben, dass die Chinesen jetzt die Milch als gesundes Lebensmittel entdeckt haben.

„Ich habe einen Traum. Ich wünsche mir, dass jeder Chinese einen halben Liter Milch pro Tag trinken kann.“ Wen Jiabao, Chinas Premier

Ende der Neunziger startete die chinesische Regierung die Kampagne „Milch für jedermann“ und führte ein „Schulmilch-Programm“ ein. Seither hat sich der Milchkonsum allein in Chinas Metropolen verdreifacht. Derzeitiger Pro-Kopf-Verbrauch: 13 Liter pro Jahr. Die Deutschen trinken zwar pro Person mehr Milch (65 Liter pro Jahr), China hat aber auch 1,3 Milliarden Bürger. Diesen Bedarf kann China selber nicht decken. Es gibt zu wenige Kühe in China. Im Großraum Peking/Tientsin (27 Millionen Einwohner) grasen nur ca. 300.000 Milchkühe. Folge: Der Import von Milchprodukten stieg im vergangenen Jahr um 25 Prozent.

Sollte jeder Chinese den offiziell empfohlenen halben Liter pro Tag konsumieren, würde China ein Drittel der weltweit produzierten Milch verbrauchen. Wahrscheinlich wird der Traum von Wen Jiabao vorerst nicht wahr werden, denn viele Chinesen leiden an Laktoseintoleranz. Das bedeutet, sie können den Milchzucker nicht verdauen. Im Laufe der Jahre wird sich aber das Enzymsystem des Chinesen anpassen, und immer mehr Chinesen werden Milch vertragen.

Wie viel Milch wird in Deutschland produziert?

Die Milchkuhbestände nahmen im Laufe der letzten zehn Jahre um knapp eine Million Tiere ab. 1997 waren es in Deutschland noch 5,03



BILD: SHUTTERSTOCK.COM

ernährungplus.



Millionen Milchkühe, 2007 nur noch 4,07 Millionen. Da der Preis für Milch gesunken ist, wurde der Bestand an Milchkühen reduziert. Auch in anderen Ländern steigt die Nachfrage nach Milch. Nicht nur China fragt mehr Milch nach, sondern auch Afrika. Hier ist vor allem Milchpulver gefragt.

Ist auch das veränderte Klima schuld?

In Australien herrscht Dürre. Indische Bauern haben ihre Milchwirtschaft wegen zu schlechter Preise aufgegeben – wie auch viele deutsche Betriebe. Vielleicht sinken die Preise, wenn es mal wieder regnet...

Wie könnte eine Lösung in Deutschland aussehen?

In Deutschland gibt es so genannte Milchquoten. Das sind maximal erlaubte Produktionsmengen, um die Milchpreise innerhalb der EU zu stützen. Wenn diese Grenzen erhöht werden, könnte es zu einer Entspannung der Lage kommen. Produziert der Landwirt mehr als „erlaubt“, kann dies zu Strafen führen. Bis jetzt (Dezember 2007) ist aber eine Erhöhung nicht geplant.

Fazit

Wenn Sie in den nächsten Tagen einen Shake kaufen und dieser teurer geworden ist, dann verdient der Studiobesitzer nicht mehr Geld, sondern gibt nur die gestiegenen Kosten weiter.

Einige Studios geben nicht die kompletten Mehrkosten weiter, sondern nur einen Teil. Achten Sie aber darauf, dass Sie weiterhin Qualitätseiweiß bekommen. Auch wenn es vielleicht schwer fällt, diese Preiserhöhung so einfach zu verkraften, Ihre Gesundheit und Ihr Erfolg sollten es Ihnen wert sein.

Ein Eiweißcocktail ist kein Luxus, sondern ein unverzichtbares Muss für figur- und gesundheitsbewusste Menschen!

Der Eiweißcocktail – ein Vitalshake!

Aufbau von

- Bindegewebe und Muskeln (Erhaltung, Regeneration nach dem Training oder nach einem anstrengenden Arbeitstag und Gewebestraffung),
- Enzymen (Bio-Katalysatoren, z.B. Fettabbau und Muskelstraffung),
- Knorpeln (Gelenke, Bandscheiben) sowie
- Haut, Haaren, Fingernägeln.

BILD: SHUTTERSTOCK.COM



ernährungplus.

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

- Fakt 1:** Die Muskulatur des Menschen besteht aus Wasser und Eiweiß.
- Fakt 2:** Unsere Muskeln sind die Fettverbrennungsöfen und das „Make-up von Innen“!
- Fakt 3:** Fettverbrennungsöfen werden durch Körperformungstraining im Fitnessstudio und die regelmäßige Zufuhr von Eiweiß aufgebaut!

BILD: SHUTTERSTOCK.COM



Wie viel Eiweiß benötigt der Mensch am Tag?

Für körperlich nicht aktive Erwachsene werden 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen. So werden etwa zehn bis zwölf Prozent des Gesamtenergiebedarfs in Form von Eiweiß gedeckt. Für Fitnesportler und Bodystyler ist der Eiweißbedarf zur Erreichung einer sportlichen und straffen Muskulatur erhöht. Bis zu 2,0 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sind ein gesunder Anhaltspunkt. Für eine 60 Kilo schwere Person bedeutet dies eine tägliche Aufnahme von bis zu 120 Gramm Eiweiß zur Körperstraffung.

Jetzt ganz wichtig für ein starkes Immunsystem

Das Immunsystem besteht aus ca. 1,5 Kilogramm Eiweiß! Wer schon eine Grippe hatte, der kennt die müden Beine nach überstandener Krankheit. Das Immunsystem hat sich aus dem Eiweiß der Oberschenkel bedient, um es wieder zu stärken. Dafür sind jetzt die Beine geschwächt. Sorgen Sie vor. Unterstützen Sie Ihren Körper mit regelmäßigen Vitalshakes.

Abschließender Tipp

Wer alles wissen will über den Super Nährstoff Eiweiß, bestellt am besten noch heute unseren **Ratgeber „Eiweiß macht schön!“**. Für EUR 7,95 zzgl. Versandkosten gibt's den unentbehrlichen, handlichen 36-Seiter auf der GfE-Homepage www.gfe-ev.de.



ernährung plus.

gfe

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNAHRUNG UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.