

Interview: «Proteine – von Mindestzufuhr zum Optimum»

In seinem neuen Buch «Proteine – von Mindestzufuhr zum Optimum» zeigt Dr. sc. nat. ETH Zürich Paolo Colombani, wie sich das Verständnis des Proteinbedarfs entwickelt hat. Im Interview erläutert der Ernährungswissenschaftler den aktuellen Forschungsstand zum Proteinbedarf, die Bedeutung der Proteinqualität und die Frage, wie viel Protein für Gesundheit und Leistungsfähigkeit tatsächlich benötigt wird.

Herr Colombani, Sie behaupten, die offiziellen Proteinempfehlungen seien zu tief. Stellen Sie sich damit nicht gegen die Wissenschaft?

Nein, im Gegenteil. Ich stütze mich auf die aktuelle wissenschaftliche Evidenz. Die offiziellen Empfehlungen sind veraltet – und werden zudem oftmals falsch interpretiert. Ein wesentliches Missverständnis ist, dass die offiziellen Empfehlungen fast immer als «dem Bedarf entsprechend» betrachtet werden. Dabei wurden sie als Mindestempfehlung zur Vermeidung eines Mangels entwickelt. Dies entspricht nicht dem Bedarf. Auch geht es in unserer Zeit nicht mehr um Mangelprävention, sondern um eine Zufuhr, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter ermöglicht. Das ist ein fundamentaler Unterschied. Wer Muskelmasse erhalten und so die Voraussetzungen für optimalen Stoffwechsel und Leistungsfähigkeit schaffen möchte, sollte sich heute nicht an einem Mindestwert orientieren.



Die offiziellen Empfehlungen liegen bei rund 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Sie empfehlen 1,2 bis 1,6 Gramm. Das ist bis zu doppelt so viel. Ist das nicht übertrieben?

Historisch gesehen gab es neben dem Minimalwert schon immer eine zweite Proteinempfehlung, die mit der «üblichen Proteinzufuhr» beschrieben wurde. Während die 0,8 Gramm von Beginn an als Mindestwert betrachtet wurden, entsprach die übliche Proteinzufuhr der Proteinmenge, bei der ein erwachsener Mann eine gute Leistungsfähigkeit aufwies. Diese Proteinzufuhr betrug um die 1,4 bis 2,0 Gramm Protein. Interessanterweise essen die meisten Menschen zudem spontan etwa 1,4 bis 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht, wenn sie Lebensmittel frei wählen können und keine Vorgaben befolgen. Die Natur scheint also einen anderen Zielbereich vorzugeben, als die offiziellen Empfehlungen suggerieren. Die moderne Forschung bestätigte dies nun: Mengen um 1,2 bis 1,6 Gramm – teils auch noch etwas höhere Zufuhren – stehen im Zusammenhang mit diversen gesundheitlichen Vorteilen bis hin zu einem geringeren Sterblichkeitsrisiko im Alter. Bei 0,8 Gramm weisen hingegen viele Erwachsene eine negative Körperproteinbilanz auf.

Sie schreiben, Protein sei nicht gleich Protein. Das widerspricht doch den heutigen Ernährungsempfehlungen.

Das ist eines der zentralen Probleme unserer Empfehlungen. Die meisten behandeln alle Proteinquellen praktisch gleich und suggerieren, Proteinquellen könnten einfach ausgetauscht werden. Proteine unterscheiden sich aber erheblich in der Zusammensetzung ihrer Aminosäuren, in deren Verdaulichkeit und ihrer Fähigkeit, Proteine im Körper aufzubauen. Wer nur die Proteinmenge betrachtet, übersieht einen entscheidenden Teil der Gleichung. Für die gleiche Wirkung im Körper, also für den gleichen Nährwert der Proteine, sind Mengen erforderlich, die sich um ein Mehrfaches unterscheiden.

Kann man Proteine nach ihrem Nährwert gruppieren?

Tierische Proteine weisen im Durchschnitt einen höheren Nährwert auf und sind den pflanzlichen Proteinen grundsätzlich überlegen. Das bedeutet nicht, dass pflanzliche Proteine wertlos wären. Man benötigt aber generell grössere Mengen, auch wenn man verschiedene pflanzliche Quellen kombiniert, um dieselbe Wirkung zu erzielen.

In den Medien entsteht oft der Eindruck, wir würden bereits zu viel Protein essen. Stimmt das nicht?

Dies geschieht nur, weil jeweils der Vergleich zur Mindestempfehlung von 0,8 Gramm gezogen wird. Aber selbst dann erreichen in der Schweiz mehr als 25 Prozent der Erwachsenen bis 65 Jahre nicht einmal diese Mindestzufuhr. Bei den 65- bis 75-Jährigen liegen sogar 50 Prozent unterhalb der Empfehlung. Wenn wir die neue Mindestzufuhr von 1,2 Gramm als Referenz nehmen, können wir davon ausgehen, dass gut 50 Prozent aller Erwachsenen diesen Wert nicht erzielen. Hier von einer ausreichenden Proteinversorgung zu sprechen, hat wenig mit einer wissenschaftlichen Beurteilung der Situation zu tun.

Ist Ihr Buch ein Plädoyer für mehr Fleisch?

Es ist ein Plädoyer für wissenschaftliche Differenzierung. Das Buch behandelt Proteine, nicht Fleisch und auch nicht Milch. Es soll den Leuten, die sich für Fakten interessieren, den aktuellen Wissensstand aufzeigen. Einfache Empfehlungen wie «Ersetze eine Portion Milchprodukte mit pflanzlichen Alternativen» suggerieren ein falsches Bild. Auch beispielsweise beim Sojaprotein: Der Proteinnährwert von Sojadrinks ist klar geringer als derjenige von Kuhmilch. Je stärker pflanzenbasiert die Ernährung, umso wichtiger wird die Kenntnis zum unterschiedlichen Proteinnährwert. Hier braucht es noch sehr viel Aufklärung – obwohl diese Erkenntnis bereits 130 Jahre alt ist.

Ist die aktuelle Proteinforschung wirklich eindeutig?

Die aktuelle Evidenz ist bemerkenswert konsistent und das Ergebnis der Forschung der letzten rund 30 Jahre. Es ist also nicht so, dass «auf einmal» neue Empfehlungen entstanden sind. In der Forschung werden diese seit Langem gefordert. Ob Muskelmasse, körperliche Funktion oder gesundes Altern – immer wieder zeigen Studien Vorteile bei einer Proteinzufuhr, die höher liegt als beim offiziell empfohlenen Mindestwert.

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.

Warum wurde die Proteinempfehlung dann nicht längst angepasst?

Offizielle Empfehlungen verändern sich immer langsamer als die Evidenz aus der Forschung. Zudem haben historische Werte eine erstaunliche Beharrungskraft. Es ist oft auch so, dass Institutionen gerne die Änderungen anderer Institutionen abwarten. So werden beispielsweise gerne die Empfehlungen der WHO übernommen. Aber es gibt Ausnahmen: In den USA gilt seit Anfang 2026 die evidenzbasierte Empfehlung von 1,2 bis 1,6 Gramm Proteine pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Vielleicht ist dies der Startschuss für eine globale Anpassung der Proteinempfehlung gewesen.

Ihr Buch trägt den Untertitel «Von Mindestzufuhr zum Optimum». Was ist die wichtigste Botschaft?

Dass wir die Proteinversorgung neu denken müssen. Die entscheidende Frage lautet nicht: «Wie viel Protein benötige ich, um keinen Mangel zu haben?» Dies war früher relevant, aber nicht mehr heute. Die Frage muss heute lauten: «Wie viel Protein unterstützt meine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bestmöglich?» Dies ist mit der aktuellen Proteinempfehlung nicht möglich.

Wenn die Leserinnen und Leser nur eine Erkenntnis aus dem Buch mitnehmen sollten – welche wäre das?

Proteine sind der primäre Nährstoff und sollten das Zentrum jeder Hauptmahlzeit darstellen. Und wer Gesundheit und Leistungsfähigkeit bevorzugt, orientiert sich dabei besser am Optimum – und nicht an der Mindestzufuhr.

Literatur

Proteine – von Mindestzufuhr zum Optimum, Dr. sc. nat. ETH Paolo Colombani, 162 Seiten, Books on Demand, ISBN-Nr. 978-3-6957-4902-7.

Impressum

© Swissmilk 2026

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrekturat: Markus Schütz, Bern

Foto: Adobe Stock

Newsletter für Ernährungsfachleute August 2026

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.