



## Fazit

Pflanzliche Proteine steigern die sportliche Leistung, sind aber vergleichsweise weniger wirksam als tierische Proteine. Für eine optimale Leistungssteigerung sollten Molken-, Milch- und Rindfleischproteine bevorzugt werden. Pflanzliche Proteine können hingegen eine Mahlzeit ergänzen.

## Literatur

Zhao S, Xu Y, Li J, et al. The Effect of Plant-Based Protein Ingestion on Athletic Ability in Healthy People – A Bayesian Meta-Analysis with Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Nutrients* 2024;16:2748. <https://doi.org/10.3390/nu16162748>

## Impressum

© Swissmilk 2024

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Markus Schütz, Bern

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute Dezember 2024

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

**Schweiz. Natürlich.**