

„Die Nahrungsergänzung wurde für mich zur Falle“

Der Hype um Proteinpulver nimmt in den sozialen Medien kein Ende. Doch dieser Trend ist schon auch mit Vorsicht zu genießen.

Ich bin ein richtiges Opfer geworden, bin voll in diese „Nahrungsergänzung-Falle“ hineingetappt“, so beschreibt eine Influencerin auf TikTok ihre Erfahrungen. Gerade in den sozialen Medien sind Nahrungsergänzungsmittel wie zum Beispiel Proteinpulver stark im Hype. Aber sind diese Produkte wirklich so gesund oder gibt es auch Schattenseiten? Die „Krone“ hat sich informiert und extra dafür bei „Klammer“, der Ernährungsberatung für Frauen, in Enns nachgefragt. „Einerseits können Nahrungsergänzungsmittel wirklich helfen, aber wie der Name schon sagt, sollten sie nur eine Ergänzung zur Nahrung sein“, klärt Diätologin Jasmin Klammer-Martin auf. Gemeinsam mit ihrer Schwester Carmen Klammer hat sie 2015 ihre eigene Praxis für Ernährungsberatung gegründet. „Man sollte Nahrungsergänzungsmittel definitiv mit

Frau sein

IN OBERÖSTERREICH

Vorsicht genießen. Es ist wichtig, eine Ernährungsanamnese durchführen und durch eine Laborkontrolle einen Mangel abklären zu lassen.“ Sie einfach so und unkontrolliert einzunehmen, kann eine Überdosierung verursachen. In schlimmeren Fällen kann das sogar zu Leber- und Nierenschäden führen. „Bei den fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin A, D, E und K ist eine Überdosierung besonders risikoreich, aber auch beispielsweise bei Eisen sollte man aufpassen“, klärt die Nahrungsexpertin auf. Aber wie sieht es bei Proteinpulver aus? „Proteinreiche Er-

nährung ist wichtig und kann enorm beim Abnehmen helfen, weil sie sehr sättigend ist.“ Auch soll sie den Muskelaufbau fördern, und Muskeln verbrennen mehr Kalorien. Außerdem sollen Eiweiße den Blutzuckerspiegel stabilisieren, was Heißhungerattacken reduziert. Aber trotzdem sieht Jasmin nicht nur positive Seiten: „Proteinpulver wird oft als Ersatz für eine Mahlzeit gesehen, aber das soll es nicht sein, sondern lediglich als Zusatz gesehen werden.“ Von jeglichen Diät-Formen hält die Diätologin nichts: „Das gehypte Protein-Intermittieren kann zwar im ersten Moment beim Abnehmen helfen, führt aber im Endeffekt nur zu einem Jo-Jo-Effekt. Wenn man wieder beginnt, normal zu essen, geht der ganze Fortschritt verloren.“ Eine proteinreiche und gesunde Ernährung sieht Jasmin Klammer als den richtigen Weg, um erfolgreich abzunehmen.

Jasmin Klammer-Martin (links) und Carmen Klammer.



Foto: Ernährungsberatung Klammer

Proteinpulver – früher war es das geheime Wundermittel für Bodybuilder, heute ist es der Star vieler Instagram-Stories und kaum noch aus der Social-Media-Welt wegzudenken. Vor allem die ältere Generation auf Social Media tappt oft in diese „Ernährungswahn“-Falle. Plötzlich braucht man jedes neue Proteinpulver auf dem Markt, keine Mahlzeit ist ohne ein gewisses Ersatzprodukt denkbar, und man glaubt, ohne den perfekten Superfood-Mix könne man gar nicht mehr leben. Dass aber die größten Fans von Proteinpulver in den sozialen

FrauenSache

ANNA JASCHEK

Pulverchen als Ersatz für alles

Medien oft die Händler selbst sind, daran denken die wenigsten. Erschreckend ist auch, dass man Menschen, die einmal in dieser Falle stecken, kaum wieder herausholen kann. Alles ist vergeblich – von gut gemeinten Ratschlägen wie „Das ist doch alles künstlich und kann auf

Dauer nicht gesund sein!“ bis hin zu Hinweisen, dass eine natürliche Ernährung denselben Effekt bringen könnte.

Selbst persönliche Erfahrungsberichte oder gemeinsame Kochabende mit unverarbeitetem Essen prallen an ihnen ab wie Regen an einer Scheibe. Menschen in dieser

„Bubble“ können einfach nicht verstehen, dass es noch Leute gibt, die nicht auf diese Produkte zurückgreifen.

Als Trick wurde mir beispielsweise schon einmal ein Zuckerersatz in mein Essen untergejubelt, um mir zu beweisen, wie toll Nahrungsergänzung doch ist und mich vom Gegenteil zu überzeugen. Erst später wurde dann enthüllt, dass das Gericht mit Pulverchen angereichert wurde. Letztlich zählt aber trotzdem nicht, was kurzfristig schmeckt und hilft, sondern wie sich unsere Entscheidung langfristig auf unsere Gesundheit auswirkt.

Tipps FÜR DIE FRAU

IHRE RATEGEBER/INNEN

Jasmin Klammer-Martin, Diätologin und mit ihrer Schwester Carmen Klammer gemeinsam seit 2015 spezialisiert auf Ernährungsberatung für Frauen.

TYPISCHER FEHLER BEIM ABNEHMEN

„Man mag es kaum glauben, aber zu wenig essen“ soll laut Jasmin Klammer einer der größten Fehler sein, den man beim Abnehmen machen kann. „Der Stoffwechsel fällt damit sozusagen in einen Winterschlaf.“ Das führt dazu, dass man noch weniger essen müsste. Man kann auch mit drei gesunden und proteinreichen Mahlzeiten pro Tag abnehmen.

AB WANN BEGINNT EINE ESSSTÖRUNG?

Es gibt vier Formen von Essstörung: Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-Brech-Sucht), die Binge-Eating-Störung (die Kontrolle über sein Essverhalten verlieren) und Orthorexie („Krankhafte Gesunderer“). Kalorien zählen, Fasten usw. können die Vorstufe einer Essstörung sein und im äußersten Fall zu einer solchen führen.

50 bis 70

PROZENT der Patienten, die in Oberösterreich eine Essstörungsambulanz aufsuchen, zeigen nicht alle typischen Merkmale einer Magersucht, sondern die eines essgestörten Verhaltens.

