



Protein-Pulver mit Schwermetallen belastet

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 14 Oktober 2020

Viele Protein-Konzentrate tierischen Ursprungs sind mit Schwermetallen belastet. Wer eine höhere Eiweissversorgung anstrebt, sollte daher sorgfältig auf die Qualität des Protein-Präparates achten und möglichst ein Produkt pflanzlichen Ursprungs wählen.

Eiweissüberschuss plus Schwermetalle belasten den Organismus

In Protein-Pulvern und Protein-Drinks werden immer wieder giftige Schwermetalle gefunden: Arsen, Cadmium, Blei und Quecksilber.

Die amerikanische Verbraucher-Zeitschrift Consumer Reports testete 15 verschiedene Protein-Konzentrate und entdeckte in allen messbare Mengen, in einigen Marken sogar sehr hohe Dosen der erwähnten Schwermetalle. In Deutschland ist die Situation ähnlich (1).

Consumer Reports gab zu bedenken, dass die Menschen in den Industrieländern schon allein mit ihrer normalen Ernährung meist mehr Proteine zu sich nähmen als gesund wäre.

Wenn jetzt noch zusätzlich Proteinkonzentrate konsumiert würden, dann stelle das - gemeinsam mit der Toxizität der ihnen innewohnenden Schwermetalle - eine extreme Belastung für den Organismus dar.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und auch die [Weltgesundheitsorganisation](#) empfehlen Erwachsenen täglich etwa 0,8 Gramm [Eiweiss](#) pro Kilogramm Körperidealgewicht zu verzehren.

Ausdauersportler dürften auch ein Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Eine Person, die beispielsweise 70 Kilogramm wiegt, müsste demnach mit 56 Gramm Eiweiss pro Tag bestens bedient sein.

Mit der heute üblichen Ernährung jedoch landet gut die doppelte der erforderlichen Eiweissmenge im menschlichen Körper.

Werden ausserdem noch Proteinkonzentrate eingenommen, steigt die sowieso schon bedenkliche Eiweissdosis noch um ein Vielfaches an. In den Industrieländern ist es insofern nahezu unmöglich, an Eiweiss*mangel* zu leiden.

Schwermetalle sind schwer abbaubar

Im Gegenteil, viele typische Zivilisationskrankheiten ([Osteoporose](#), [rheumatische Erkrankungen](#), Krebs, etc.) können mit chronischem Eiweissüberschuss in Verbindung gebracht werden.

Eiweissüberschuss ist heutzutage also ein nicht gerade unbedeutendes Problem. Ein weiteres sehr verbreitetes Gesundheitsproblem ist die Vergiftung mit Schwermetallen.

Schwermetalle dringen in unser Gewebe ein - auch in das Gehirn, das Herz und die Nieren. Zwar verfügt unser Körper über Entgiftungsmechanismen, doch sind diese nicht auf die Menge und nicht auf die Art der heute kursierenden Gifte vorbereitet.

Besonders Schwermetalle sind extrem schwer, wenn überhaupt nur mit organischem Silizium, abbaubar.

Sie reichern sich daher im Gewebe an und können dann – ab einer gewissen Dosis und je nach individueller Toleranz – die unterschiedlichsten Symptome auslösen: Erschöpfung, Übelkeit, [Depressionen](#), [Schilddrüsenfunktionsstörungen](#), Nebennierenfunktionsstörungen, Herzbeschwerden und viele andere mehr.

Die Alternative: Pflanzliche Protein-Pulver

Proteinkonzentrate werden in den meisten Fällen aus [tierischen Eiweissen](#) gewonnen. Da Tiere naturgemäss während ihres ganzen Lebens Schwermetalle aus ihrer Nahrung und ihrer Umwelt in ihrem Körper anreichern können, enthalten die aus ihnen gewonnenen Proteinpräparate natürlich auch enorme Mengen dieser Schwermetalle.

Pflanzliche unbelastete Eiweissquellen wie beispielsweise die [Süsslupine](#), [Quinoa](#), Bohnen, Reis, Samen (z. B. [Hanf](#)) sowie grünes Blattgemüse sind in jedem Fall die bessere Wahl. Gerade die Süsslupine gibt es bereits in Form eines eiweissreichen Pulvers, das für all jene eine empfehlenswerte Alternative darstellen könnte, die bislang Protein-Pulver tierischen Ursprungs konsumiert hatten.

Der Eiweissreichtum einer natürlichen Ernährung

Alle die genannten pflanzlichen Lebensmittel stellen eine hochwertige und gesunde Eiweiss-Versorgung sicher. Eine Tasse Quinoa (gekocht) enthält etwa 14 Gramm Eiweiss.

Hundert Gramm Süsslupine enthalten etwa 40 Gramm basisches Eiweiss und eine Tasse rohen Spinats enthält ein Gramm Eiweiss.

Eine Mahlzeit aus beispielsweise einer Tasse [Quinoa](#), einem Süsslupinenprodukt und verschiedenen Gemüsearten mit einigen [Hanfsamen](#) und als Zwischenmahlzeit einen grünen [Smoothie](#) aus fein gemixtem, grünem Blattgemüse, etwas Wasser, Mandelmus und frischen oder gefrorenen Früchten versorgt Sie nicht nur mit essentiellen Aminosäuren in der richtigen Menge, sondern auch mit einer üppigen Vielfalt an Vitalstoffen, Ballaststoffen, [Mineralien und Spurenelementen](#) – einer Vielfalt, von der industriell verarbeitetes tierisches Proteinkonzentrat nur sehnsüchtig träumen kann.

Sich mit lebendiger Frischkost zu versorgen stellt in vielerlei Hinsicht einen deutlich gesünderen Weg dar, als sich mit fragwürdigen Konzentraten und Protein-Drinks zu versorgen.

Die Frage, die man sich bei der Auswahl der richtigen Proteine stellen sollte, lautet daher: Was bekomme ich ausser dem Eiweiss von diesem oder jenem Produkt? Enthält es neben Eiweiss auch wichtige Vitalstoffe?

Oder bekomme ich mit dem Eiweiss vielleicht gar keine weiteren nützlichen Stoffe, dafür aber eine Portion gefährlicher Schwermetalle?

Lesen Sie auch: [Wie kann ich Schwermetalle ausleiten?](#)

Zudem sollte die Belastung durch Impfstoffe minimiert sowie der Konsum von belastetem Fisch stark eingeschränkt werden.

In einer Studie wurde überdies festgestellt, dass eine Quecksilberbelastung bei Weissen Ibissen (einer Seevogelart) mit einem erhöhten Aufkommen von Homosexualität bei den männlichen Vögeln einhergeht.

Die betreffenden Forscher erklärten, dass Quecksilber insbesondere während der Embryonalzeit und auch in der frühen Kindheit die Entwicklung so stark beeinflussen könne, dass daraus das veränderte Sexualverhalten entstehen könne.

Bei den weiblichen Ibissen reduzierte das Quecksilber die Fruchtbarkeit, so dass eine Quecksilberbelastung zu immer weniger Nachkommen führt.

Quellen

(1) [Health risks of protein drinks, You don't need the extra protein or the heavy metals our tests found](#), Last updated: July 2010, Consumer Reports

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker