



## **T+** Hier gefeiert, dort kritisiert Wie viel Eiweiß ist gesund?

„High Protein“-Produkte liegen im Trend. Gleichzeitig raten Vertreter der Langlebigkeits-Bewegung zum Verzicht. Ja, was denn nun? Zwei Ernährungswissenschaftler klären auf.

Von Hauke Hohensee  
16.10.2024, 11:25 Uhr

**I**n Schokoriegeln steckt es. Genauso wie in Nudeln. In Brot sowieso. Und mittlerweile sogar in Pudding: Eiweiß ist so etwas wie der Superstar unter den Nährstoffen. Während Kohlenhydraten und Fett ein bestenfalls mittelprächtiges Image anhaftet, kann der moderne Mensch scheinbar gar nicht genug Eiweiß bekommen. Wie sonst soll man das



## Lesen Sie weiter mit Tagesspiegel Plus

Nie waren verlässliche Informationen wichtiger

- ✓ Zugang zu allen exklusiven T+ Inhalten
- ✓ Werbereduziert in der App
- ✓ Jederzeit online kündbar

Jetzt 30 Tage gratis testen

Sie haben bereits ein Konto? [Hier anmelden](#)

Das könnte Sie auch interessieren

Empfohlen von outbrain