



RTS

Titel: Umfrage: Protein ist in - was wissen Sie über eiweißreiche Ernährung?
Länge: 0'58" **Autor:** Andreas Suckel **Sprecher:** Andrea Schindler

<Anmoderation:>

Ob Eiweißprodukte im Supermarkt oder der Shake im Sportstudio – Protein ist angesagt. Allein im letzten Jahr kamen fast 300 neue Produkte mit hohem Eiweiß- bzw. Proteingehalt auf den Markt. Doch wie gut sind die Deutschen wirklich über den Ernährungstrend aufgeklärt? Das hat jetzt eine aktuelle Umfrage herausgefunden. Die Ergebnisse hat Andrea Schindler für Sie:

<Sprecherin:>

Wenn es um eiweißreiche Ernährung geht, gibt's bei den Deutschen noch große Wissenslücken. Das zeigt die repräsentative Umfrage der Fitness-Food-Marke Quäse, dazu der Sportwissenschaftler Professor Ingo Froböse:

<O-Ton Professor Ingo Froböse:>

27“

Etwa die Hälfte unserer jungen Befragten denkt, dass sich nur Sportler proteinreich ernähren sollten. Proteine sollten allerdings für jeden Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein - also auch für Kinder, Erwachsene und besonders auch für Senioren. Eine proteinhaltige Ernährung kann somit zusammen mit Sport und Bewegung dabei helfen, Muskeln aufzubauen und zu erhalten, damit sie leistungsfähig und vital bleiben. Idealerweise sollte der Tagesbedarf auf drei bis vier Mahlzeiten aufgeteilt werden.

<Sprecherin:>

Am besten geeignet sind natürliche Produkte wie Sauermilchkäse, weiß Dr. Monika Schmidhofer von Quäse:

<O-Ton Dr. Monika Schmidhofer:>

10“

Sauermilchkäse enthält von Natur aus rund 30 Prozent Eiweiß und nur ein halbes Prozent Fett. Quäse ist deshalb ein echtes Fitness-Food und für eine ausgewogene Ernährung ideal geeignet.

<Sprecherin:>

Mehr Infos und leckere Rezepte auf quäse.de



RTS

Autor: Andreas Suckel
Sprecherin: Andrea Schindler
Länge: 0'58"

Sendebestätigung

Umfrage: Protein ist in - was wissen Sie
über eiweißreiche Ernährung?

Mitschnitte und Sendebestätigung bequem hochladen unter:
www.radio-themenservice.de

oder diese Seite ausfüllen und faxen an
02228/931888

Sendung:

Datum:

Moderator/in:

Sendezeit:

Sender:

Ansprechpartner:

E-Mail: