

Startseite > Welt

„Echter Schaden“ für die Arterien: Protein-Studie zeigt Gesundheitsrisiko – Experte äußert sich

06.03.2024, 17:34 Uhr

Von: [Michelle Brey](#)



Prof. Dr. Karsten Köhler ordnete gegenüber IPPEN.MEDIA eine im Februar veröffentlichte Studie zu Proteinen ein.
© Wirestock/imago/Heddergott/TUM

Eine Ernährung reich an Eiweiß steht hoch im Kurs. Eine Studie macht nun auf negative Aspekte aufmerksam. Zu viel Proteine könnten schädlich sein.

Pittsburgh – Schnelle Zubereitung, guter Geschmack: Shakes sind oft die Wahl schlechthin, wenn es um eine proteinreiche Ernährung geht. Ob Muskelaufbau,

Abnehmziel mit einer Diät oder schlicht als Ergänzung zur normalen Ernährung, der Einsatz ist vielseitig und „in“. Eine neue Studie aus Pittsburgh legt nun nahe, es mit dem Konsum jedoch nicht zu übertreiben. Eine zu hohe Zufuhr könne zur Verkalkung der Arterien führen. Professor Dr. Karsten Köhler ordnete die Ergebnisse für IPPEN.MEDIA ein. Er ist Leiter der Professur für Bewegung, Ernährung und Gesundheit der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft der TU München.

Könnte Gefahr für Arterien darstellen – Erkenntnis zu Proteinen

In der Studie entdeckte ein Team um den Kardiologen Babak Razani einen „molekularen Mechanismus, durch den zu viel Protein in der Nahrung das Arterioskleroserisiko erhöhen kann“. Basis sind Untersuchungen Razanis aus dem Jahr 2020. Laborexperimente zeigten auf, dass eine hohe Zufuhr an Proteinen das Risiko für Arteriosklerose bei Mäusen erhöht. Das im Februar 2024 im Fachmagazin Nature Metabolism veröffentlichte Paper geht näher auf die Bedeutung für den menschlichen Körper ein.

Was ist Arteriosklerose?

Umgangssprachlich wird die Arteriosklerose auch als Arterienverkalkung bezeichnet. Plaque (Kalk, Fett oder Bindegewebe) lagert sich an den Arterienwänden ab. Es kommt zu einer Verengung und Entzündung der Arterien. Der Blutfluss wird dadurch in der Folge beeinträchtigt.

Arteriosklerose kann beispielsweise einen Herzinfarkt verursachen oder zu einem Schlaganfall führen.

Aufbau und zentrales Ergebnis im Überblick – Protein-Studie aus Pittsburgh

- In die Studie bezog das Forscherteam 23 Testpersonen mit ein.
- Sie wurden in zwei Gruppen geteilt und erhielten eine Mahlzeit beziehungsweise einen Shake mit jeweils einem hohen und einem niedrigeren Anteil an Proteinen.
- Durch Blutuntersuchungen vor und nach der Zufuhr sowie der Isolierung von Immunzellen bestimmten die Forschenden, wie sich die Menge und Zusammensetzung der Aminosäuren veränderte. Proteine setzen sich aus Aminosäuren zusammen.

Auffällig war die hohe Konzentration der Aminosäure Leucin. Diese wirke auf Makrophagen (Immunzellen) ein, die eine entscheidende Rolle bei der Entsorgung von Plaque spielen. Konkret: Eine Zufuhr von mehr als 22 Prozent der täglichen Kalorien durch Proteine habe eine negative Auswirkung auf die Zellen. Die Schlussfolgerung von Razani: „Sie könnten Ihren Arterien echten Schaden zufügen.“

Ernährungswissenschaftler ordnet Protein-Studie ein

Dem Redaktionsnetzwerk *IPPEN.MEDIA* erklärt Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Köhler, es überrasche ihn nur bedingt, „dass eine isolierte Erhöhung der Proteinzufuhr auch potenziell negative Effekte haben kann“. Er wendet ein: „Aber hierbei sollte man auch den Gesamtkontext im Überblick behalten – wir wissen auch, dass eine Erhöhung der Proteinzufuhr in bestimmten Situationen (zum Beispiel während einer Gewichtsreduktion, bei intensivem Krafttraining oder auch im Alter) positive Effekte haben kann.“ Man müsse die positiven Effekte mit den potenziell negativen in der Gesamtbetrachtung vergleichen.



Professor Dr. Karsten Köhler ist Leiter der Professur für Bewegung, Ernährung und Gesundheit der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft der TU München (TUM). © Heddergott/TUM

In Anbetracht der Probandenanzahl in der Humanstudie (23 Testpersonen) verdeutlicht Köhler, dass eine „deutlich größere Studienpopulation“ notwendig sei, „um tatsächliche und auch wirklich gesundheitlich relevante Rückschlüsse ziehen zu können“.

Eine proteinreiche Ernährung hat Vor- und Nachteile

„In der Regel ernähren wir uns in Deutschland schon relativ proteinreich, das heißt, die Zufuhr ist oberhalb unseres Bedarfs“, so Köhler. Die [empfohlene Zufuhr für Protein](#) gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. an.

”

„Eine proteinreiche Ernährung kann einige Vorteile haben. Zum Beispiel kann sie die Sättigung verbessern oder im Alter den Verlust von Muskelmasse aufhalten. Andererseits gibt es aber auch Risiken. So

“

sollten zum Beispiel Patienten mit Nierenschäden eine proteinarme Ernährung einhalten.“

- Professor Dr. Köhler zu IPPEN.MEDIA -

Allgemein liefere eine ausgewogene Ernährung „alle notwendigen Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis“, sagt der Ernährungswissenschaftler. Das sei eine Mischung aus Kohlehydraten, pflanzlichen und tierischen Proteinen und vor allem pflanzlichen (ungesättigten) Fetten.

Eine Studie zeigte indes, wie stark Rauchen das Immunsystem schädigt. (mbr)

Kommentare