

Whey Protein - was ist das eigentlich?

Whey Protein, auch Molkeprotein, gilt wohl als das MUST-HAVE Nahrungsergänzungsmittel. Es hat sich als beliebtester Post-Workout Shake etabliert und bietet mittlerweile eine unglaubliche geschmackliche Vielfalt.

Was macht Whey-Protein so beliebt und wie ist es am besten einzusetzen? Wodurch lassen sich die Preisunterschiede erklären?

Warum Whey?

Hohe biologische Wertigkeit

Whey, bzw. Molkeprotein hat mit einer biologischen Wertigkeit von 104 eine höhere Wertigkeit als Vollei. Das bedeutet, dass es sehr gut vom Körper in Muskeleigenes Eiweiß umgewandelt werden kann, da die Mikrostruktur seiner Polypeptide eine entsprechende Vielfalt an Aminosäuren liefert. Gleichzeitig wird es sehr schnell vom Körper aufgenommen. Deshalb ist Whey der optimale Post-Workout Shake, eignet sich aber weniger als "Gute-Nacht-Shake".

Löslichkeit in Wasser

Das Auflösen des Pulvers in Milch bremst die Aufnahmegeschwindigkeit etwas aus. Einige Hersteller haben mittlerweile Whey-Supplemente entwickelt, die sich besonders gut auch in Wasser auflösen lassen und dabei auch noch sehr gut schmecken. Als Hydroisolat sind die Aminosäuren sogar noch schneller im Körper, da das Eiweiß bereits vorab aufgespalten ist.

Low-Carb und Verträglichkeit

Whey Protein enthält meist einen höheren Anteil an Eiweiß pro 100g als andere Eiweißpulver. Das liegt vor allem an dem verringerten Anteil an Kohlenhydraten. Zu den Kohlenhydraten zählt auch Laktose. Viele Menschen vertragen keine größeren Mengen an Laktose. Da Whey Protein sehr wenig davon enthält, ist es oft besser verträglich.

Kleiner Wermutstropfen

Subjektiv werden Shakes auf Whey-Basis als weniger wohlschmeckend empfunden. Ein richtig cremiger Shake lässt sich mit Whey Protein kaum herstellen, während sich vor allem Mehrkomponenten-Protein-Supplemente sogar gut als Creme zum Löffeln zubereiten lassen.

Preisunterschiede - woher sie kommen

Viele Hersteller investieren große Summen zur Optimierung der Löslichkeit und des Geschmacks Ihrer Produkte. Das geben sie natürlich an den Kunden weiter. Auch die Reinheit ist meistens bei den etwas teureren Produkten besser. Den Hauptgrund für solch unterschiedliche Preise macht also am Ende wohl einfach der Geschmack aus. Ob Sie Nahrung nur als Treibstoff verstehen, oder ob es denn auch ein Genuss sein soll, müssen Sie wohl selbst entscheiden. Wenn Sie, was die Inhaltsstoffe angeht, auf Nummer sicher gehen wollen, setzen Sie auf Hersteller, die auf der [Köllner Liste](#)

vermerkt sind.