



Dass nicht nur Kohlenhydrate im Tank den Motor am Laufen halten, weiss jede/r Sportler/in. **Proteine** vor, während und nach der Belastung sind essentielle **Unterstützer des Muskelaufbaus** und der **schnellen Regeneration**.

Wer Leckeres für nach dem Training oder Wettkampf sucht, wird vielleicht bei den **Sponser Protein Drinks und Protein Smoothies** fündig. - Wir haben getestet.

Die Wettkampf- und Outdoorsaison ist im vollem Gange. Für manche ist der diesjährige Höhepunkt schon überschritten, bei anderen steht er noch bevor - manch einer trainiert das ganze Jahr über. Gerade bei vermehrtem Training oder intensiver Belastung wie bei Wettkämpfen & Co. ist es wichtig, über die Ernährung neben den Muskelaufbau auch die **Regeneration zu unterstützen** und die **allgemeine physische wie psychische Leistungsfähigkeit** zu fördern. Deshalb sollten pflanzliche wie tierische Proteine und Aminosäuren den Speiseplan nicht nur von ambitionierten Hobbyradlern ergänzen.

[Sponser Sport Food](#) aus der Schweiz hat als einer der ersten Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln für Sportler und aktive Menschen neben bekannten Protein Drinks sog. Protein Smoothies ins Sortiment aufgenommen. Praktisch an diesen Produkten: die fertige Mixtur erleichtert die **zeitnahe Versorgung** bei intensiver physischer und/oder psychischer Belastung ohne den Körper mit unnötigen Nebeninhalten zu belasten.

## Was steckt hinter Smoothie, Drink & Co.?

Protein Smoothies = pürierte Früchte mit Molkereiprodukt. Nein, ganz so leicht kann man das nicht sagen. Denn die Begrifflichkeit **Smoothies** wird allgemein bereits wie folgt definiert: *„Mit Smoothies - stammend vom englischen smooth, zu deutsch „fein“, „gleichmäßig“, „cremig“ - wird ein Mixgetränk aus Obst und Milchprodukten, die frisch zubereitet oder als Fertigprodukte verkauft werden, bezeichnet. Im Gegensatz zu Fruchtsäften wird bei Smoothies die ganze Frucht, teilweise auch die Schale, nicht jedoch die Kerne zum Konzentrat verarbeitet. Die Basis der Smoothies bildet Fruchtmark oder sog. Fruchtpüree, das je nach Rezeptur mit anderen Säften, sowie Wasser, Milch bzw. Milchprodukten oder gar Kokosmilch abgemischt wird, um eine cremige und sämige Konsistenz zu erhalten.“* (Quelle: de.wikipedia.org)

Heisst also, dass Smoothies an sich schon mit Proteinen aus Molkereiprodukten versetzt werden können, ohne dass es einer namentlichen Erwähnung bedarf. Das Produkt *Smoothie* umfasst aber mehr als diese Definition darlegt. Denn Smoothies an sich gibt es in vielen verschiedenen Variationen.

Der „original Smoothie“ bestehend - wie oben beschrieben - rein aus Frucht, also aus dem Fruchtfleisch und sog. **Direktsäften**. Eine andere Variation stellen die sog. „grünen Smoothies“ dar. Sie bestehen überwiegend aus Wasser dem als Hauptbestandteil Blattgemüse und/oder Garten- oder Wildkräutern zugefügt wird. Zur Geschmacksabrundung werden oftmals aber ebenso auch reife Früchte hinzu gegeben. Zu diesen zwei gängigen Varianten gesellen sich auf dem Markt aber auch Smoothies, die mit Molkereiprodukten wie Joghurt und Milch, oder gar Eiscreme, sowie Kokosmilch oder anderen Milchsorten wie Hafer-, Dinkel- oder Sojamilch verfeinert sind.

Der nun tatsächlichen „Protein“-Variante werden zu den Fruchtbestandteilen aber auch Nahrungsmittelergänzungen wie angereicherte (künstliche) Proteine, Mineralstoffe oder Vitamine hinzugefügt.

Immer mehr Hersteller von Sporternährungsmitteln greifen in ihren Linien diese Idee des „Protein Smoothies“, also des Fruchtsaftkonzentratgetränkes versetzt mit Nahrungsmittelergänzungen wie zusätzlichen Proteinen, auf und bieten derlei Produkte in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen an.

Wie sinnvoll nun die Mischung aus Proteinen und Smoothie ist, wollten wir genauer wissen und haben uns entschieden die Varianten von Sponser Sport Food ausführlich unter verschiedenen Bedingungen zu testen.



## Protein Smoothies von Sponser - Lieferumfang und Ersteindruck



Das Testpaket von [Sponser Sport Food](#) umfasst insgesamt acht Flaschen, sechs Protein Smoothies und zwei „klassische“ Protein Drinks.

Die Protein Drinks standen uns in der Geschmacksrichtung Vanille zur Verfügung (einzige Geschmacksrichtung dieses Produkts). Bei den Protein Smoothies kann zwischen drei verschiedenen Geschmäckern gewählt werden: Strawberry (Erdbeere), Piña Colada und Tropic Mango. Von jeder Sorte wurden uns zwei Flaschen zum Testen zur Verfügung gestellt.

Die weißen, blickdichten Flaschen bestehen aus PE, also Polyethylen. Sie definieren die **Portionsgröße** von jeweils 330 ml der Fertigzubereitungen und sind für 2,50 € käuflich zu erwerben (z.B. über den [Onlineshop](#) von Sponser Sport Food). Die Füllmenge ist als Standard zu bezeichnen. Die **Oberfläche** der Flaschen ist



leicht geriffelt und konvex ausgewölbt, ermöglicht.

was eine überzeugende **Haptik**

Jede Flasche ist mit einem **Schraubdeckel zum Wiederverschliessen** versehen und darunter mit einem Aluminiumfolienabzugsdeckel vor dem ersten Öffnen **vakuumsiert** verschlossen.

Um die Flaschen sind auf Folie sämtliche Verbraucherinformationen wie Inhalte, Nährstoffangaben etc. farbig aufgedruckt. Das Verfallsdatum findet sich am Boden aufgedruckt.

### The Taste - der Praxischeck

Während die „klassischen“ Protein Drinks eine praktische Fertigmixtur eines Proteingetränks darstellt, interessierten wir uns für unseren Test ganz besonders für die Protein Smoothies. Diese wurden von Sponser Sport Food Ende 2014 auf dem Markt präsentiert - andere namenhafte Hersteller zogen im Laufe des Frühjahrs 2015 nach.

Smoothies gelten seit einigen Jahren als Allzweckwaffe der „gesundheitsbewussten Ökowelle“. [Flüssiges gutes Gewissen](#), wie der Stern bereits 2007 in einem Artikel titelte. Nun sollte das Getränk für Sportler salonfähig



gemacht werden – bzw. sein?

Food Fakt 1 findet sich direkt auf die Verpackung der Protein Smoothies aufgedruckt: „*Fettarmer Low Carb Protein Smoothie mit natürlichen Fruchtsäften basierend auf 26 g Protein und 11 g Kohlenhydraten pro 330 ml. Eiweiß unterstützt das Wachstum und den Erhalt der Muskelmasse.*“ Übersetzt bedeutet dies nichts anders, als dass der hier dargereichte Inhalt eines Fruchtsaftgetränkes von 330 ml angereichert ist mit 26 g Protein und 11 g Kohlenhydraten. Auf Grund dieses **Mischverhältnisses** ist er als sog. **Low Carb**, also wenig Kohlenhydrate haltiges Produkt, ausgewiesen und zudem **fettarm** (2,3 g auf 330ml). – Stopp. Nochmal langsam! Die pürierten Früchtchen, verkauft als „tägliche Portion Obst“, enthalten natürlicherweise viele Kohlenhydrate und Fructose, also Fruchtzucker. Für den Protein Smoothies muss es also schon einmal heißen, dass er gewissermaßen kastriert wird. Nämlich mit einer „Überdosis“ Proteinen, die im Mischverhältnis den Früchten hinzugegeben werden. Oder andersherum: die Basis bilden in Wasser gelöste Proteine, nämlich Molkeproteine. Diese sind wiederum für den gewünschten Effekt dieser Mixtur, die Regeneration und den muskulären Aufbau zu fördern, gewünscht.



Zurück zum Produkt. Ausdrücklich hingewiesen wird darauf, dass bei den Protein Smoothie **kein Zuckerzusatz** verwendet wird (Food Fakt 2). Dennoch wird u.a. Sucralose als künstliches Süßungsmittel angegeben. Was zunächst positiv für die Energiebilanz erscheint, bekommt damit einen kleinen Dämpfer für die Gesundheit. Wenngleich in der Tat kein Zucker zusätzlich zugefügt wird.

Das **Aromaprofil**, d.h. der Geschmack, soll auf Fruchtsäften basieren – was bekanntlich aber nichts über den Fruchtgehalt aussagt, der diesem Produkt zu Grunde liegt. Schaut man in die Produktinformationen, so findet sich als Hauptbestandteil Wasser, gefolgt von unterschiedlichen Fruchtsäften (aus Konzentrat) und weiteren Zutaten je nach Rezeptur.

Ebenso wenig wird über die **Herkunft der 26 g Protein** gesprochen. Lediglich die Angabe „Molkeprotein aus Konzentrat“ ist zu finden. Diese 26 g Protein erklären hingegen aber den Vermerk „*Enthält natürlicherweise Calcium und Phosphor.*“

Last but not least Food Fakt 3 – welcher Allergiker freuen wird: die Produkte sind als **glutenfrei** beworben und sollen keine künstlichen Farbstoffe und Konservierungsmittel enthalten. Laktosefrei können sie – selbsterklären – nicht sein.



Es wird empfohlen ca. 1 Stunde vor oder innert 1 Stunde nach körperlicher Belastung einen Drink zu sich zu nehmen (gilt für die Protein Smoothies ebenso wie für die Protein Drinks). Obligatorisch gehört der Satz „*Zusätzlich zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise.*“ zu dieser **Verzehrempfehlung** mit hinzu. Er verdeutlicht nichts anderes, als dass auch so ein Produkt nur *ein* Beitrag zu einer sog. gesunden Ernährung sein kann, alleine aber nicht ausreichend ist und über die tägliche Ernährung für eine gesunde Lebensweise gesorgt werden muss/ sollte.



In Punkto **Produktqualitäten** wie Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz lassen sich die Smoothies wie folgt klassifizieren.

Durch das vorherige **Aufschütteln**, das ausdrücklich mit mehrfachen Aufdrücken gefordert wird, wird der Inhalt der Flaschen cremig aufgelockert. Die **Konsistenz** der drei Protein Smoothies ist als cremig-flüssig zu bezeichnen. Ebenfalls drauf hingewiesen wird das Produkt **gekühlt zu konsumieren**. Gerade bei Outdoor-Veranstaltungen wie Rennen oder andere Arten von Wettkämpfen dürfte das nicht immer gut gelingen. Kleiner Trost: auch ungekühlt bleiben die Inhalte identisch wirkungsvoll. Lediglich das **Geschmackserlebnis** dürfte etwas leiden. Gekühlt schmeckt es nach Anstrengungen halt immer doppelt gut. Das gekühlte Konsumieren hat den kleinen Nebeneffekt, dass der angestrenzte, innerlich überhitzte Körper etwas herunter gekühlt wird. Aber Obacht! Zu kalt - zum Beispiel durch Gefrierlagerung - sollte das Produkt nicht konsumiert werden. Alleine, dass eine Unterkühlung bzw. Gefrierung für die Inhaltsstoffe schädlich ist [sein könnte] - „innerliches Schockgefrieren“ kann bei [über]angestregtem Körper negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System hervorrufen und/oder zu akuten Magen-Darm-Verstimmungen führen. Nicht nur deshalb bitte unbedingt die Verträglichkeit des Produktes testen!



Die unterschiedlichen Produkte können an symptomatischen **Gerüchen** intuitiv erkannt werden. Bekannte Geruchsmerkmale wie die von Erdbeeren, Ananas oder Mango sind leicht, aber nicht aufdringlich wahrzunehmen. Ebenfalls nicht aufdringlich, aber wohlschmeckend lassen sich die **Geschmacksrichtungen** Strawberry und Tropic Mango hervorheben. Sie sind angenehm leicht, nicht zu süß oder aufdringlich im **Geschmack**. Sie harmonisieren mit dem Geruchsempfinden. - Die Geschmacksnoten der Sorte Piña Colada sind allerdings als sehr künstlich-süß zu bewerten. Im Test sind sie leider „durchgefallen“.

## Die „Milch“ macht's?

Naja, fast. Trainingswissenschaftlich ist es bekanntlich erwiesen, dass insbesondere aus Proteinquellen der Muskelaufbau und -erhalt gefördert werden. Die Mär des „viele Kohlehydrate mampfens“ ist längst widerlegt und das Aufspringen auf den Proteinzug hat längst Normalität erlangt. Fakt ist, dass bei **gesteigerter Leistungsanforderung** proportional auch die Eiweiß- bzw. Proteinzufuhr gesteigert werden muss bzw. müsste. Dies kann, bescheiden formuliert, selten über eine ergänzungsfreie Nahrungsaufnahme geschehen. Heißt, dass die Einnahme oder die zusätzliche Aufnahme von Proteinen über die Nahrung erfolgen muss (Vorsicht! Mögliche Dopingfalle?!).

Und ja, es ist/sind nur bedingt die Milch oder Produkte aus Milch wie Molke, Milch, Käse oder Magerquark, die es ausmacht/ ausmachen. Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier, Fisch, mageres Fleisch, Fisch und Geflügel eignen sich ebenfalls als gute Proteinquellen und runden den Spaiseplan ab.

Am einfachsten ist es natürlich die gesteigerte Nachfrage mittels fertiger Mischungen, wie z.B. solcher Portionen, zu decken. Entscheidend ist dabei vor allem aber das Mischverhältnis und die Zusammensetzung der Proteinquellen.

Beide Produkte - die Protein Smoothies ebenso wie die Protein Drinks - sind fertige Mischungen, denen



u.a. **Molkeprotein** beigefügt wurde. Die in der Molke enthaltenen **Aminosäuren** sind essentielle Nährstoffe zur **Muskelbildung** und zur **Förderung der Regeneration**. Abgemischt mit einem **Anteil an Kohlenhydraten** (z.B. zur Speicherauffüllung nach Belastungen dienen), ergeben die in praktischen Portionsgrößen dargereichten Drinks und Smoothies durchaus eine regenerationsfördernde, weil schnell verfügbare Proteinquelle.

Die Einnahme derlei Nahrungsergänzungsprodukte genügt selbstredend aber nicht aus, um eine erhöhte Leistungsbelastung auszuhalten oder schneller vollständig zu regenerieren. Schlaf und eine ausreichende wie ausgewogene Ernährung sind mindestens ebenso dazu notwendig. Solche Produkte unterstützen lediglich - wie alle Nahrungsergänzungsmittel auch - das Bemühen. In den seltensten Fällen sind sie als schädlich einzustufen, besonders im Hinblick auf das Thema Doping. [Sponser Sport Food](#) Produkte sind als **Doping freie Produkte** gekennzeichnet und z.B. von der NADA als „unbedenklich“ eingestuft.

## Fazit: Kleines leckres Nützli

Man kann sich natürlich trefflich darüber streiten, wie notwendig es ist, als ambitionierter Hobbykettenquäler oder Bodyformer (im Falle der Protein Drinks) viel Geld für ein Fertigprodukt zu investieren. Mit **2,50 € pro Portion** (330 ml) nicht unbedingt günstig, liegen die getesteten Protein-Produkte im Branchen üblichen Preissegment. Das sog. **Preis-Leistungs-Verhältnis** kann hier schwer bestimmt werden, da es biologischen Faktoren der einzelnen Person anhängig ist, d.h. wie empfänglich die Person individuell für derlei Nahrungszugabe ist. Zudem ist nicht für jeden ein solches Produkt bekömmlich (unabhängig vom Allergikerstatus). Daher unser Tipp: bitte selbst testen.

Eine **positive Wirkung** (schnellere, physische wie mental-psychische Erholung) ist spürbar. Die Muskulatur fühlt sich nach starken Belastungen in Training und Wettkampf besser erholt als nach herkömmlicher Regeneration. Mental fühlt man sich schnell wieder frisch und energiereicher. Die **Regeneration** wird durch die Einnahme des Produkts in, aber auch nach der angeratenen Zeit (innert einer Stunde nach Belastung) schneller eingeleitet.

Und last but not least ist es schlichtweg **praktisch** eine fertige Mixtur bei Events griffbereit zu haben.

Wer's auch probieren und sich überzeugen mag: hier entlang bitte. ☐

Wir bedanken uns herzlich bei Astrid Jobst und der Sponser Sport Food AG für die langjährige, unkomplizierte und kompetente Unterstützung, sowie für die Bereitstellung des Testmaterials.

