Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Marktcheck Proteinriegel, Jänner 2026

Der Greenpeace-Marktcheck von Proteinriegeln in den österreichischen Supermärkten und Drogerien

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 1
Zusammenfassung 2
Pflanzliche Eiweiß-Quellen sind top 3
Proteinriegel: Kaum bio und wenig pflanzlich 4
Beim Sport und zum Abnehmen: Mehr Protein? 4
Viel Palmöl & kaum faire Schokolade 5
DIY — statt vieler Zutaten und Zusatzstoffe 5
Rein pflanzliche Proteinriegel in Bio-Qualität 6
Greenpeace fordert mehr Bio-Riegel im Handel 6

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Zusammenfassung

- Der Greenpeace-Marktcheck hat Proteinriegel in den heimischen Supermarktketten und Drogerien unter die Lupe genommen.
- Nur vier von 300 unterschiedlichen Riegeln entsprechen den Greenpeace-Kriterien: biologisch hergestellt, rein pflanzlich und Fairtrade-zertifiziert (wenn Kakao enthalten)
- Bei 80 Prozent der Riegel ist die wichtigste Eiweißquelle tierischen Ursprungs, woher diese Zutaten kommen, bleibt fast immer im Dunkeln.
- Mehrheitlich unklar bleibt auch, ob der Kakao fair hergestellt wurde. Nur ein Prozent der Riegel trägt ein Siegel von Fairtrade.
- Auch Palmöl ist ein Problem: In fast der Hälfte aller Riegel findet sich dieses Öl, für das in Ländern wie Indonesien großflächig Regenwälder zerstört werden.
- Greenpeace fordert von Herstellern und Handel mehr vegane Proteinriegel in hochwertiger Bio-Qualität - zum Wohle der Gesundheit, der Umwelt und des Klimas.

Eiweiß, also Proteine, sind “Bausteine unseres Lebens”. Sie erfüllen im Körper vielfältige lebenswichtige Funktionen: Sie sind unter anderem am Aufbau und Erhalt von Körpergewebe beteiligt, spielen eine Rolle bei Stoffwechselprozessen und tragen zur Funktion von Muskelfasern bei. Zudem können Proteine dem Körper Energie liefern. Diese Eigenschaften haben mitunter dazu geführt, dass Proteine verstärkt in den Fokus der Ernährung gerückt sind - insbesondere im Zusammenhang mit Sport, Muskelaufbau und Gewichtsreduktion. Auch zum Abnehmen setzen viele Menschen auf eine Eiweiß-Diät.
Dieser Trend spiegelt sich auch im Lebensmittelangebot wieder: Die Werbung mit "Protein" findet sich vermehrt auf Verpackungen im Supermarkt und wirkt - wie eine aktuelle Auswertung bei tierischen Lebensmitteln zeigt - tatsächlich verkaufsfördern: Vor allem Cottage Cheese, Joghurts, Milchmischgetränke und Eier boomen.[1] Als schnelle Proteinquelle für unterwegs und zwischendurch werden Proteinriegel immer beliebter. Umweltfreundliche und hochwertige Proteinquellen sind pflanzliche Nahrungsmitteln wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Eine Greenpeace Studie zeigt, dass besonders Erbsenprotein und Soja hochwertige Eiweiß-Lieferanten sind und auch im Vergleich mit Milchprodukten den Proteinbedarf abdecken. Was in den Riegel in den Regalen der österreichischen Supermärkte steckt, hat sich Greenpeace bei einem Marktcheck näher angeschaut.

[1] RollAMA, September 2025:
https://b2b.amainfo.at/de-at/presse-aktuelles/presse/pressemitteilungen/2025/proteinreiche-lebensmittel-legen-zu

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Pflanzliche Eiweiß-Quellen sind top

Bei Proteinen denken viele Menschen zuerst an Milch und Milchprodukte sowie Eier und Fleisch. Eiweiß ist aber auch in vielen pflanzlichen Lebensmitteln reichlich vorhanden. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen und Soja sowie auch Getreide oder Nüsse sind wertvolle Eiweißquellen und können den Körper bei rein pflanzlicher Ernährung gut versorgen. In der österreichischen Ernährungspyramide wird empfohlen, mindestens drei bis vier Portionen Hülsenfrüchte pro Woche zu essen.[2]

In einer Studie mit dem Forschungsinstitut für biologischen Landbau Fibl hat Greenpeace[3] 25 eiweißreiche Lebensmittel auf ihre Umweltwirkung bewertet. Beurteilt wurde, wie stark sie das Klima belasten, wie viel Ackerfläche sie benötigen, wie viel fossile Energie in ihrer Herstellung steckt und wie abhängig sie von Importen sind. Auch die unterschiedliche Proteinqualität der Lebensmittel wurde berücksichtigt. Mit Abstand am besten schnitten Lebensmittel auf Basis von Erbsenprotein ab. Ganz vorne im Vergleich lagen auch Protein aus Bio-Tofu, Bio-Sojamilch und Bio-Milchprodukten. Am schlechtesten wurden Proteine aus Fleischprodukten bewertet. Außerdem hat sich gezeigt, dass konventionell hergestellte Lebensmittel im Schnitt um 13 Prozent umweltschädlicher sind als biologische. Noch deutlicher ist der Unterschied zwischen tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen: Tierische Proteine schneiden um 68 Prozent schlechter ab.

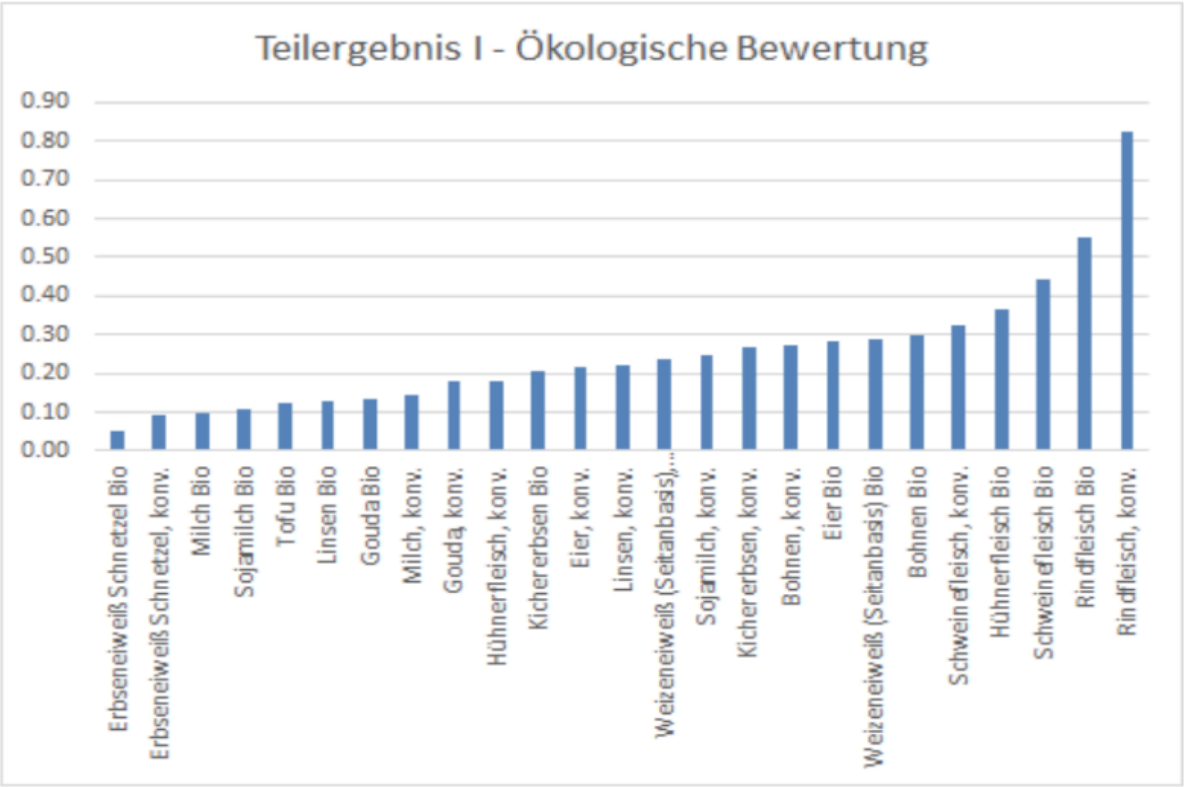

Abbildung 1: Ergebnisse der Ökologischen Bewertung der Lebensmittel [Dimensionslos]

[2] AGES "Österreichische Ernährungsempfehlungen", Stand 01.04.2025: https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/oesterreichische-ernaehrungsempfehlungen
[3] Studie "Krisensichere Ernährung" von Greenpeace und Fibl (im Auftrag von "Mutter Erde", Mai 2023: https://greenpeace.at/presse/mutter-erde-und-greenpeace-praesentieren-studie-fuer-krisensichere-ernaehrung-in-oesterreich/

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Proteinriegel: Kaum bio und wenig pflanzlich

Der Marktcheck stellt den Riegeln ein schlechtes Zeugnis aus: Nur vier von 300 unterschiedlichen Riegel sind biologisch hergestellt, rein pflanzlich und haben auch eine soziale Zertifizierung für fair hergestellten Kakao. Am besten beurteilt Greenpeace das Angebot bei Bipa und Spar, aber auch diese bekommen nur die Note "Befriedigend". Alle Greenpeace-Kriterien erfüllen drei Bio-Riegel von der Marke "Naturally Pam" und einer von "Nussy", sie sind bei Bipa bzw. Spar und Interspar erhältlich.
Bei mehr als 80 Prozent der Riegel ist die wichtigste Eiweißquelle tierischen Ursprungs. Sie enthalten Zutaten wie Kollagenhydrolysat (meist vom Rind), Milcheiweiß, Molkeneiweißkonzentrat, Calcium Caseinat oder Molkenproteinisolat von der Kuhmilch. Zu 85 Prozent dieser Zutaten gibt es keine Angaben zur Herkunft oder nur Auskünfte wie "EU/Non-EU". Bei einigen wurden auch Herkunftsländer wie Argentinien, China und Südkorea genannt. Nur bei 15 Prozent ist bekannt, dass die proteinhaltigen Zutaten aus der EU kommen.

Beim Sport und zum Abnehmen: Mehr Protein?

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung beträgt die empfohlene Proteinmenge 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht bei einem Erwachsenen zwischen 19 und 65 Jahre. Bei älteren Menschen wird davon ausgegangen, dass die angemessene Zufuhr etwas höher liegt: Bei Frauen und Männern ab 65 Jahren bei 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Ob es zur Gewichtsreduktion sinnvoll ist mehr Protein zu essen, sei noch nicht eindeutig belegt und bedürfe weiterer Untersuchungen: Eine höhere Proteinzufuhr führe zwar zu einer höheren Sättigung, aber verschiedenen Untersuchungen nach scheint dies nur kurzfristige (für 3 bis 6 Monaten) zu einer Gewichtsreduktion zu führen. Je länger die Eiweiß-Diät dauert, desto geringer der Effekt.[4]
Für Freizeitsportler:innen, die weniger als fünf Stunden pro Woche trainieren, besteht laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei einer ausgewogenen Ernährung in der Regel keine Notwendigkeit, zu Ersatzprodukten wie Riegeln oder Pulver zu greifen. Erst ab fünf Stunden intensivem Freizeitsport oder bei Leistungssport steigt der Bedarf je nach Trainingsintensität und -Zielen auf 1,2 bis 2,0 Gramm. Ein hoher Anteil pflanzlicher Proteinquellen im Vergleich zu tierischen Proteinen wird von der Expert:inne positiv beurteilt, da er mit weiteren gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe wie Ballaststoffen, sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Vitaminen einhergeht und gleichzeitig weniger gesättigten Fettsäuren enthält.[5]

[4] DGE (dt. Gesellschaft für Ernährung): Wie viel Protein brauchen wir?, 2017: https://www.dge.de/presse/meldungen/2011-2018/wie-viel-protein-brauchen-wir/#:~:text=Die%20empfohlene%20Zufuhr%20f%C3%BCr%20Protein,kg%20K%C3%B6rpergewicht%20pro%20Tag%20an.
[5] DGE () "Sportler*innen benötigen normalerweise keine Protein-Supplemente", Positionspapier 2020: https://www.dge.de/presse/meldungen/2020/positionspapier-zur-proteinzufuhr-im-sport/

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Viel Palmöl & kaum faire Schokolade

Greenpeace hat neben Bio-Qualität sowie pflanzlichen oder tierischen Proteinquellen auch weitere umwelt- und Sozialkriterien beim Marktcheck von Protein-Riegeln abgefragt:

1) Palmöl

46 Prozent, also fast die Hälfte aller Riegel, enthalten Palmöl. Für das weit gereiste Öl werden in den Anbauländern wie Indonesien großflächig Regenwälder abgeholzt.

2) Fairtrade-Zertifizierung bei Kakao?

Bei nur etwa ein Prozent der Proteinriegel ist der Kakao Fairtrade-zertifiziert. Fairtrade garantiert einen Mindestpreis für die Produzent:innen und verbietet Kinderarbeit.

DIY — statt vieler Zutaten und Zusatzstoffe

Protein-Riegel sind oft stark verarbeitetel und enthalten bis zu 30 Zutaten. Häufig stammen die Eiweißquellen aus tierischen Produkten mit langen Bezeichnungen wie Calcium Caseinat, Kollagenhydrolysat, Molkeneiweißkonzentrat und Molkenproteinisolat. In den Zutatenlisten finden sich auch etliche Lebensmittelzusatzstoffe, so genannte E-Nummern, als Feuchthaltemittel, Emulgatoren, Farbstoffe, Süßungsmittel sowie Aromen.
Bei Bio-Produkten wird - sofern für die Herstellung nicht notwendig - weitgehend auf Zusatzstoffe verzichtet. Deren Einsatz ist streng geregelt: Nur etwa zehn Prozent der im konventionellen Bereich eingesetzten Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, künstliche Aromen, Farbstoffe und künstliche Süßstoffe sind erlaubt. In der EU-Bio-Verordnung ist die Verwendung aller erlaubten und verbotenen Zusätze wie Geschmacksverstärker und synthetische Farbstoffe streng geregelt.[6]

Do it yourself — Proteinriegel zum Selbermachen

Das folgende Rezept für Proteinriegel besteht aus zehn pflanzlichen, biologisch hergestellten Zutaten - idealerweise aus heimischem Anbau. Die Riegel enthalten keinen raffinierten Zucker und haben ein ausgewogenes Verhältnis von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett. Sie sind rasch zuzubereiten und müssen nicht gebacken werden.

Brownie-Proteinriegel: Das Rezept ergibt 10 Stück à ca. 50 g.

[6] Bio-Austria, “Zusatzstoffe” “Weniger ist mehr”: https://www.bio-austria.at/bio-konsument/bio-infocenter/zusatzstoffe/

Greenpeace in Zentral- und Osteuropa
Wiedner Hauptstraße 120 - 124, 1050 Wien
Telefon: +43 (0)1 545 45 80
E-Mail: service@greenpeace.at
www.greenpeace.at

Zutaten: 100 g Süßlupinen (gekocht), 100 g braune Linsen (gekocht), 150 g weiche Rosinen, circa 1 TL geriebene Zitronenschale, 100 g Sonnenblumenkernmehl (entölt), 30 g hauchfeine Haferflocken, 40 g Haselnüsse (gemahlen), 20 g Kakaopulver (entölt), ½ TL Vanille (gemahlen), 1 Prise Salz
Dekoration (optional): Zartbitterschokolade (mind. 80 %), gehackte Haselnüsse, getrocknete Blüten

Lupinen, Linsen, Rosinen und Zitronenschale in einer Küchenmaschine mixen bis eine feine homogene Masse entsteht. Sonnenblumenkernmehl, Haferflocken, Haselnüsse, Kakaopulver, Vanille und Salz hinzugeben und alles zu einem Teig verkneten. Diesen gleichmäßig in einer Form verteilen, festdrücken und für 2 bis 3 Stunden kaltstellen. Anschließend in Riegel schneiden und nach Belieben dekorieren.

Rezept von Brigitte Bach, Autorin von Kochbüchern wie “Vegane Backträume“.

Rein pflanzliche Proteinriegel in Bio-Qualität

Auch bei Proteinriegel ist es empfehlenswert, auf Bio-Qualität zu achten, denn chemisch synthetische Spritzmittel sind bei der Herstellung der Zutaten nicht erlaubt. Produkte, die eindeutig als „vegan“ gekennzeichnet sind, bieten Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren möchten, die notwendige Orientierung beim Einkauf.

Pflanzenbasierte Bio-Lebensmittel sind besonders umwelt- und klimaschonend und werden garantiert ohne Gentechnik hergestellt.

Bio-Lebensmittel erfüllen hohe Umweltstandards und werden streng kontrolliert. Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft tragen das grüne EU-Bio-Siegel mit einem Blatt aus weißen Sternen.

Greenpeace fordert mehr Bio-Riegel im Handel

Wie der Marktcheck zeigt, ist die Auswahl an Proteinriegeln mit biologisch hergestellten Zutaten gering.

Greenpeace fordert von Handel und Herstellern mehr Auswahl an rein pflanzlichen Bio-Lebensmitteln — auch bei Proteinriegel, da sie besonders umweltfreundlich, klimaschonend und gesund sind.
Bio garantiert zudem, dass bei der Herstellung tierischer Zutaten wie Milchpulver kein Gentech-Futtermittel, etwa gentechnisch veränderte Soja, an die Kühe verfüttert wurde.