

Proteinriegel im Test: So viel Fett und Zucker steckt in Energieriegeln

- **Das Health-Tech-Unternehmen cerascreen untersucht Proteinriegel auf Kalorien, Fette, Zucker und Eiweiße**
- **Lebensmittelketten und Drogerien punkten mit hohem Proteingehalt**
- **Manche Produkte enthalten so viel Zucker wie Schokoriegel**

Hamburg/Schwerin, 11. November 2025 – Proteinriegel sind im Trend – viele Verbraucher:innen verbinden mit High-Protein-Produkten die Erwartung, etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun. Doch was steckt wirklich drin? Das Health-Tech-Unternehmen cerascreen (www.cerascreen.de) hat 18 Proteinriegel analysiert, darunter Markenprodukte, aber auch Eigenmarken von Drogerien und Lebensmittelmärkten. Handelsketten wie DM, Netto, Kaufland, Lidl oder Rewe punkten mit einem hohen Eiweißgehalt. Die Produkte von Penny und Rossmann hingegen erweisen sich als wahre Zuckerbomben. Andere Anbieter, wie die Aldi-Gruppe und MaxNutrition, überschreiten die von der Verbraucherzentrale empfohlenen Fettwerte.

Handelsketten dominieren beim Eiweißgehalt

Beim Eiweißgehalt teilen sich gleich sechs Anbieter den ersten Platz mit 50 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm: dm, Netto, Kaufland, Lidl, Rewe sowie der Sportnahrungshersteller Premier Protein. Den zweiten Platz des Rankings belegt Edeka mit 40 Gramm, dicht gefolgt von Max Nutrition mit 35 Gramm. Den letzten Platz nehmen Barebells und PowerBar mit jeweils 29 Gramm pro 100 Gramm ein, vor Nick's und IronMaxx mit jeweils 30 Gramm pro 100 Gramm.

Zucker: Penny und Rossmann auf Schokoriegel-Niveau

Einige Proteinriegel entpuppen sich als wahre Zuckerbomben: Mit 27 beziehungsweise 26 Gramm Zucker pro 100 Gramm erreichen die Produkte von Rossmann und Penny nahezu das Niveau eines Schokoriegels. Damit stellen die beiden Riegel eine Ausnahme dar. Der Zuckergehalt der anderen Proteinriegel variiert zwischen 0,5 und 4,3 Gramm. Die Riegel mit dem niedrigsten Zuckergehalt sind von Rewe (0,5 Gramm) sowie Netto und Kaufland mit jeweils 1,7 Gramm Zucker pro 100 Gramm ab. Auch die getesteten Riegel von Powerbar und Premier Protein bleiben mit jeweils 1,8 Gramm moderat.

Viel Eiweiß und noch mehr Fett?

Fette sind für den Körper wichtig, ungesund werden sie erst, wenn man zu viel davon zu sich nimmt. Proteinriegel sind in erster Linie dazu da, zusätzlich zu den Mahlzeiten die Eiweißzufuhr zu steigern, trotzdem haben einige von ihnen einen hohen Fettgehalt und damit auch sehr viele Kalorien. Nach den vom Bundesverband der Verbraucherzentralen genannten

[Richtwerten für die Ampelkennzeichnung](#) gelten Lebensmittel mit mehr als 20 Gramm Fett pro 100 Gramm als fettreich. Diese Schwelle überschreiten zwei Produkte: MaxNutrition und Aldi Nord mit jeweils 21 Gramm Fett. Deutlich niedriger fallen dagegen die Fettwerte bei Premier Protein (7,4 Gramm), Rewe (8,7 Gramm) und Powerbar (9,5 Gramm) aus.

Ein hoher Fettgehalt ist nicht automatisch negativ, sofern er überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren stammt, etwa durch Nüsse oder pflanzliche Öle. Diese gelten als gesundheitsfördernd und sind Teil einer ausgewogenen Ernährung. Die meisten dieser hochwertigen Fettsäuren im Test hat Barebells mit 11,6 Gramm Fett pro 100 Gramm, während der Riegel von Premier Protein lediglich 2,9 Gramm enthält.

„Auch wenn der Eiweißbedarf durch eine ausgewogene Ernährung mit Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Eiern oder Fleisch gedeckt werden kann, haben Proteinriegel durchaus ihre Berechtigung. Besonders bei einer Unterversorgung oder regelmäßigem Training kann eine ergänzende Eiweißzufuhr sinnvoll sein“, sagt Olaf Schneider, Gründer und CEO von cerascreen und empfiehlt: „Wichtig ist, auf die Nährstoffangaben zu achten, weil viele Riegel zunächst gesund erscheinen, aber versteckte Kalorien enthalten. Darüber hinaus kann es aufschlussreich sein, den Aminosäuregehalt im Blut zu überprüfen. Die Eiweißbausteine sind wichtig, um aufgenommene Proteine richtig zu verwerten und können heute sehr genau erfasst werden. Was aber vielleicht noch wichtiger ist: Es muss auch schmecken. Es ist viel leichter, eine Nahrungsergänzung in den Alltag einzubauen und langfristig durchzuhalten, wenn es Spaß macht.“

Die gesamte Untersuchung inkl. sämtlicher Ergebnisse ist unter folgendem Link zu finden:

<https://www.cerascreen.de/blogs/news/proteinriegel-im-test>

Über die Untersuchung

Für die Analyse hat cerascreen zehn Proteinriegel von führenden Herstellern der Amazon-Bestsellerliste (Stand: 09.10.2025) sowie zehn „Hero-Produkte“ der wichtigsten Handelsketten ausgewertet, also stark beworbene Eigenmarken verglichen. Bewertet wurden Nährwerte pro 100 g: Eiweiß, Zucker, Fett, Kalorien sowie das Preis-Leistungs-Verhältnis.

Über cerascreen

cerascreen ist ein junges Health-Tech-Unternehmen mit Sitz in Hamburg und Schwerin. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt Gesundheitstests, mit denen Kund:innen von zu Hause aus etwas Blut, Speichel, Urin, Atemgas, Stuhl oder einen Wangen- oder Rachenabstrich entnehmen können. Im Labor wird die Probe dann auf bestimmte Biomarker getestet. Seit der Gründung im Jahr 2012 hat das Unternehmen über eine Million Analysen durchgeführt und so mehr als 800.000 Menschen dabei unterstützt, ihre Gesundheit proaktiv zu monitoren und zu schützen. Darüber hinaus verkauft cerascreen über ihren Online-Shop ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel, gesunde Lebensmittel und weitere Gesundheitsprodukte sowie Coachings.

Pressekontakt

Pia Senkel | pia.senkel@tonka-pr.com | +49 173 370 2649

Andreas Oertel | andreas.oertel@tonka-pr.com | +49 30 403668115