



Eiweiß in der Sporternährung

Von *mtber*

Erstellt am 23 Nov 2012 - 22:41

In der Sporternährung wird Eiweiß in den unterschiedlichsten Formen angeboten. Neben Eiweißpulver, gibt es auch Eiweißriegel und flüssige Eiweißpräparate. Bei den Eiweißpulvern ist unter Sportlern sicher das Whey Protein am bekanntesten. Zusätzlich werden aber auch oft Mehrkomponenten Proteine genutzt, die verschiedene Eiweißquellen wie z.B. Whey, Sojaprotein, Eiprotein oder Sojaprotein in einem Produkt kombinieren.

Dabei hat jede Proteinquelle ganz besondere Eigenschaften. Für Sportler und vor allem Bodybuilder ist es vorteilhaft, wenn man die besonderen Eigenschaften jeder Proteinquelle kennt. Nach dem Training benötigt der Körper schnell Aminosäuren, damit diese durch die Muskelproteinsynthese beim Gewichtstraining geschädigte Muskelstrukturen "reparieren" können.

Hier eignet sich am besten schnell vom Körper zu verdauendes Whey Protein. Schon nach 20-30min. stehen im Blutkreislauf die ersten Aminosäuren zur Verfügung. Eine [Protein Einnahme](#) [1] nach dem Training verringert auch katabole (muskelabbauende) Reaktionen.

Optimal für Sportler ist nach dem Training auch eine Kombination aus Whey Protein und Kohlenhydraten wie Maltodextrin an. Dadurch können neben der Eiweißzufuhr auch die bei harten Trainingseinheiten entleerten Glykogenspeicher wieder aufgefüllt werden. Kraftsportler die neben dem Masseaufbau auch eine Kraftsteigerung erreichen wollen, können den Protein-/Kohlenhydratshake nach dem Training noch mit Creatin aufwerten.

Es gibt neben den schnell verwertbaren Eiweißquellen noch sehr langsam verdauliches Eiweiß wie z.B. das Casein. Der Muskulatur und generell dem Körper stehen so über Stunden hochwertige Aminosäuren zur Verfügung. Casein wird daher von Sportlern überwiegend vor dem Schlafen gehen eingenommen, so kann der Körper auch in der Schlafphase für den Muskelaufbau auf Aminosäuren zugreifen. Gerade in der Nacht hat das einen starken Effekt auf den Muskelaufbau, da die Wachstumshormon Ausschüttung während des Schlafes sehr hoch ist.

Casein oder auch eine Mischung aus Casein und Eiprotein wird aber auch zur Eiweißversorgung während des Tages genutzt, speziell zwischen den Mahlzeiten. So steht dem Körper ständig ausreichend Eiweiß zur Verfügung und eine positive Stickoxidbilanz kann aufrecht erhalten werden.

Global Nutrition Ltd.
Kerkenbos 13-17
NL - 6546 BG Nijmegen
Tel.: + 31 - 243447604
Fax: + 31 - 243447285

Autor: Markus Müller

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:54): <http://www.medkom24.eu/node/17059>

Links:

[1] <http://www.global-nutrition.de/blog/protein-muskelaufbau-eiweiss/>