
Newsletter 2014-2

Optifit – Tipps zur Fitness

Ausgabe #3 - Muckis aus der Dose

In dieser Ausgabe von Optifit werfen wir einen Blick auf Produkte, die versprechen Ihre Muskeln zu vergrössern. Dazu gehören Proteinpulver und -Riegel, Energie Getränke, Aminosäuren Pakete und unzählige andere Mixturen. Aber sind sie wirksam und ist das sinnvoll solche Ergänzungen zu kaufen? Wir haben einige der beliebtesten „Muscle Builders“ nachgeschlagen und erklären die Wissenschaft hinter dem Hype.

Protein (Eiweiss)

Sehr oft stossen Fitness-Sportler und Bodybuilder auf Protein-Ergänzungen, die in verschiedenen Formen (fixfertige Shakes, Riegel, Gels oder Pulver) und Geschmacksrichtungen erhältlich sind. Die Theorie hinter dieser Ergänzung ist, dass Sportler aufgrund ihrer intensiven Trainingsmethoden überdurchschnittliche Mengen an Protein benötigen um ein maximales Muskelwachstum zu erreichen.

Proteinpulver mit Wasser, Milch oder Saft gemischt sind vielleicht die Beliebtesten. Protein Pulver wird in der Regel unmittelbar vor und nach dem Sport oder anstelle einer Mahlzeit verzehrt. Einige Arten von Protein, z.B. Molke werden direkt vor und nach dem Training eingenommen, während Casein (Milcheiweiss was Glutamin und Casomorphin enthält) vor dem Schlafengehen eingenommen wird.

Molke-Protein enthält hohe Mengen an allen essentiellen Aminosäuren und zweikettigen Aminosäuren. Es liefert ebenfalls Aminosäuren, um die Erholung der Muskeln zu unterstützen. Es gibt drei Arten von Molke-Protein (Molke-Konzentrat, Molke-Isolat und Molke-Hydrolysat). Molke-Konzentrat ist 29-89% Eiweiss nach Gewicht, Molke -Isolat ist +90% Protein nach Gewicht, Molke-Hydrolysat ist enzymatisch vorverdaut und hat daher die kürzeste Aufnahmezeit von allen Proteinarten.

Weitere Protein Quellen

- Soja-Protein aus Sojabohnen enthalten Isoflavone, eine Art Phytoöstrogen.
- Eiweiß (direkt von Eier) ist ein Laktose freies Protein.
- Reisprotein aus vollem Korn hergestellt, ist eine komplette Proteinquelle, die sehr leicht verdaulich und allergenfrei ist. Da Reisprotein wenig Aminosäure Lysin hat, wird es häufig mit Erbsenprotein Pulver kombiniert, um ein überlegenes Aminosäureprofil zu erreichen.
- Erbsenprotein ist ein hypoallergenes Protein mit einer feineren Textur als die meisten anderen Proteinpulver.

Obwohl es allgemein unbestritten ist, dass Sportler und Bodybuilder eine erhöhte Zufuhr von Eiweiss benötigen, ist die genaue Menge sehr individuell und abhängig von der Art und der Dauer der Übungen sowie der physiologischen Merkmalen des Individuums. Je nach Alter, Geschlecht und Körpergrösse kann diese Proteinzufuhr variieren. Einige Gesundheitsexperten halten die Einnahme von Protein für die meisten Menschen als nicht notwendig, da diese bereits genügend Protein mit der normalen Ernährung zu sich nehmen. Allerdings gibt es einige Hinweise, dass Protein Shakes direkt nach intensivem Training besser sind als Vollwertkost in Bezug auf die Verbesserung des Muskelaufbaus. Für Sportler, die keine Zeit haben um Vollwertgerichte vorzubereiten, kann ein Protein Shake aus praktischen als auch aus Performance Gründen bevorzugt werden. Die traditionelle Ernährungstheorie besagt, dass der Körper nur 5-9 Gramm Eiweiss pro Stunde verarbeiten kann und dass eine übermässige tägliche Einnahme Gewichtszunahme, Nierenprobleme, Osteoporose oder Durchfall verursachen kann. Ernährungswissenschaftler argumentieren gegen erhöhten Protein-Verbrauch, weil eine Gewichtszunahme auftreten kann. Da der Körper Protein nicht speichern kann, wird überschüssiges Protein entweder als Energie verbrannt oder als Fett gespeichert.

Allerdings ist die Umwandlung von Nahrungsprotein in Fett weit weniger effizient als Kohlenhydrate oder Fett, so dass der Verzehr eines Eiweiss Kalorienüberschusses weniger zur Fettzunahme führt, als ein Kalorienüberschuss von Kohlenhydraten oder Fett. Die Forschung hat gezeigt, dass für Bodybuilder 1,90 g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag empfohlen wird, während Ausdauersportler 1,34 g / kg / pro Tag an Protein benötigen. Dies führt zu einer Verbesserung der Muskel Protein Verbindung oder den Verlust der Aminosäure Oxidation während des Trainings zu kompensieren. Es sollte jedoch beachtet werden, dass diese beiden Stufen erheblich höher liegen als die empfohlene Menge für die allgemeine Bevölkerung. Diese liegt bei 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag.

Zweikettige Aminosäuren

Aminosäuren sind die Bausteine von Eiweiss. Protein wird im Magen und Darm zu Aminosäuren abgebaut. Es gibt mit Leucin, Isoleucin und Valin insgesamt drei zweikettige Aminosäuren. Jede hat zahlreiche Vorteile auf verschiedene biologische Prozesse im Körper. Im Gegensatz zu anderen Aminosäuren, werden diese drei in der Muskulatur verarbeitet und haben eine aufbauende Wirkung auf sie.

Glutamin

Glutamin ist die am häufigsten vorkommende Aminosäure im menschlichen Muskel und ist häufig in Nahrungsergänzungsmitteln vorhanden. Der natürliche Glutamin Speicher des Körpers kann während des extensiven Trainings erschöpft sein. Um den Verlust von Glutamin im Blutstrom aufzufüllen, baut der Körper Glutamin aus dem Muskel ab. Einnahme von zusätzlichem Glutamin kann daher dazu beitragen, einen Vorrat für die Muskeln bereitzustellen. Es wird auch argumentiert, dass ein Mangel an Glutamin zu einem geschwächten Immunsystem und Abbau von Muskelgewebe führen kann.

Kreatin

Kreatin ist eines der beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel aller Zeiten und wird verwendet, um Energie/Kraftstoff in die Muskeln zu liefern. Kraftstoff vor allem für hohe, kurze Intensität, bspw. Sprinten und Gewichtheben. Es kann helfen, härter und länger zu trainieren und sich schneller zu erholen. Wird es während dem Krafttraining verwendet, hilft Kreatin die fettfreie Gesamtkörper-Masse zu erhöhen. Etwa 70 Prozent von ca. 300 Studien, die Kreatin für seine Fähigkeit die sportliche Leistung zu verbessern untersuchten, haben signifikante Gewinne gefunden.

Falls sie Fragen haben zu diesem Thema oder für weitere Abklärungen, zögern sie nicht uns zu kontaktieren. Infos und Tipps erhalten Sie im Fitnesscenter oder bei BeWell Thun.

OPTIFIT #4 erscheint in Januar 2015.

Sportliche Grüsse



Ihr Frederik Reinmann



Schützenstrasse 70, 3627 Heimberg
Telefon 033 437 33 30
www.sportzentrum-heimberg.ch



Frutigenstrasse 8, 3600 Thun
Telefon 033 222 30 03
www.bewellnow.ch