LeineBlitz
blitzschnell informiert

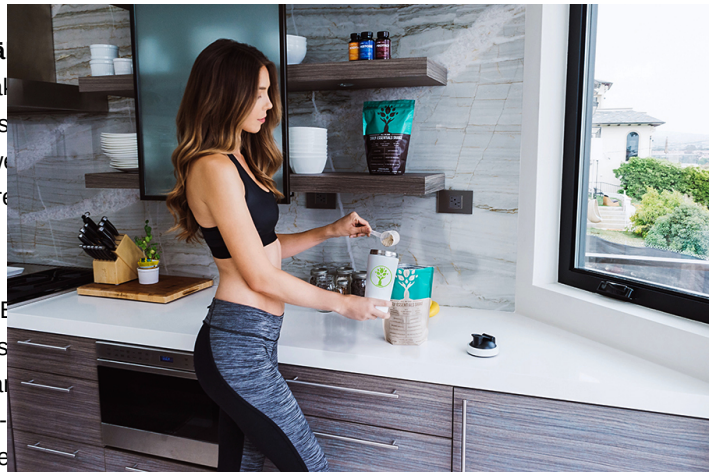
WISSENSWERTES ZU PROTEINPULVERN

Veröffentlicht am 24.01.2022 um 11:54 von Redaktion LeineBlitz

Die Einnahme von Molkeeiweißpulver o. ä. zur Ergänzung einer gesunden und ausgewogenen Ernä Gewicht verlieren möchte, sollte sich gut über Eiweißshak auch der Gewichtsabnahme helfen und prinzipiell eine ges oft Unklarheit darüber, wie diese Shakes genau wirken, w worauf man noch achten soll. Das und weitere Fragen kläre

Was ist eigentlich Proteinpulver?

Bei Proteinpulver handelt es sich um nichts anderes als E pflanzliche Quellen, wie Milch, Eier, Soja, Reis oder Erbs hinzugefügt wurden, was besonders für Sportler interessan gibt es Proteinpulver in drei Formen:**Protein Konzentrat** - 90 - 95 % Protein**Protein Hydrolysat** - weiterverarbeite schnellere Aufnahme im Körper



Proteine helfen beim Muskelaufbau und dem Definieren des eigenen Körpers. / Foto: Unplash

Für wen eignet sich Proteinpulver?

Prinzipiell kann der empfohlene Wert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich sehr gut über die Ernährung gedeckt werden. Im Schnitt handelt es sich bei Männern hierbei um ca. 57 Gramm, bei Frauen um ca. 48 Gramm. Wer allerdings Gewicht verlieren oder auch Muskeln aufbauen möchte, hat einen erhöhten Eiweißbedarf, der sehr gut durch Proteinpulver ergänzt werden kann. Im Alter kommt es häufig zum Abbau der Muskeln. Auch hierbei kann sich Proteinpulver sehr positiv auswirken. Allerdings sollten Proteinshakes wirklich nur ergänzend, zu einer eh schon gesunden und ausgewogenen Ernährung, eingenommen werden und **niemals Mahlzeiten ersetzen**.

Verschiedene Proteine zur Auswahl

Wer seinen Eiweißgehalt erhöhen möchte, hat folgende Proteine zur Auswahl:

Whey Protein

Bei Whey Protein handelt es sich um Molkeprotein, das aus Milch hergestellt wird. Hierbei wird das Casein abgetrennt und anderweitig weiterverarbeitet. Übrig bleibt flüssige Molke, die äußerst viel Eiweiß enthält. Whey Protein ist reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA), wie z. B. Leucin und ein schnell verdauliches Protein. Leucin ist eine ganz **entscheidende Aminosäure für das Muskelwachstum** und die Regeneration der Muskeln nach Kraft- und Ausdauertraining. Ebenso kann es die Fettverbrennung begünstigen und den Appetit zügeln. Die besten Whey Proteine im Vergleich gibt es unter https://fitness-supplements-vergleich.com/proteine/whey-protein-test/.

Casein Protein

Reagiert Casein mit der Magensäure, wird es gelartig und verlangsamt so die Magenentleerung. Dadurch wiederum werden Aminosäuren langsamer im Blutkreislauf aufgenommen und die Rate des Eiweißabbaus in den Muskeln sinkt. Casein erhöht die Muskelproteinsynthese und Muskelstärke effektiver als beispielsweise Soja- oder Weizenproteine. Bisher wurden die größten Erfolge aber durch Whey Proteine erzielt. Casein ist ein langsam verdauliches Protein, das ebenso das Muskelwachstum begünstigen und die Fettverbrennung ankurbeln kann.

Ei-Protein

Eier erhalten das hochwertigste Nahrungseiweiß, das leicht verdaulich ist. Wie alle tierischen Produkte sind sie eine vollwertige Eiweißquelle. Das bedeutet, sie enthalten alle neun Aminosäuren, für die der Körper nicht selbstständig verantwortlich ist. Eier halten lange satt und gehören mitunter zu den **besten Appetitzüglern**. Ebenso enthält Ei-Protein viel Leucin, die für die Muskelgesundheit wichtigste Aminosäure. Für Menschen, die eine Milcheiweißallergie haben, ist Ei-Protein eine sehr gute Alternative.

Reisprotein

Reisprotein wurde bisher als eher weniger effektiv für das Muskelwachstum und den Muskelaufbau angesehen. Und auch wenn es alle essenziellen Aminosäuren enthält, ist zu wenig Lysin enthalten, um effektiv arbeiten zu können. Es gibt jedoch Studien, die zeigen, dass sich auch Reisprotein positiv auf die Körperzusammensetzung und die Muskelstärke auswirken kann.

Pflanzliche Proteinmischungen

Manche Proteinpulver sind eine Mischung aus pflanzlichen Eiweißquellen, die besonders für Veganer geeignet sind. Hierbei vermischt werden z. B. Proteinpulver folgender Quellen:Brauner ReisQuinoaChia SamenErbsenArtischockenHanfAlfalfaLeinsamenPflanzliche Proteinpulver sind sehr ballaststoffreich und werden daher langsamer verdaut als tierische Proteinpulver. Durch hinzugefügte Verdauungsenzyme können sie die Verfügbarkeit der Aminosäuren steigern.

Fazit

Nicht nur für Sportler, die Muskeln aufbauen wollen, ist Proteinpulver geeignet, sondern auch zur Gewichtsabnahme, sowie Muskelschwund im Alter. Proteinpulver, das es auf tierischer und pflanzlicher Basis gibt, kann eine gesunde und ausgewogene Ernährung sehr gut ergänzen, sollte aber niemals eine Mahlzeit ersetzen.