

Veröffentlicht auf [www.leineblitz.de](http://www.leineblitz.de) am Montag, 24.01.22 um 11:54 Uhr:

## Tipps & Infos: Wissenswertes zu Proteinpulvern

Berechtigter Protein-Hype - Proteine gut für Muskelaufbau, Gewichtsabnahme und im Alter

### Die Einnahme von Molkeeiweißpulver o. ä. zur Ergänzung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Weitere Infos hier.

**REGION.** Wer Muskeln aufbauen oder auch Gewicht verlieren möchte, sollte sich gut über Eiweißshakes informieren. Sie können wesentlich beim Muskelaufbau oder auch der Gewichtsabnahme helfen und prinzipiell eine gesunde und ausgewogene Ernährung ergänzen. Allerdings herrscht oft Unklarheit darüber, wie diese Shakes genau wirken, welche Produkte für das individuelle Vorhaben am besten sind und worauf man noch achten soll. Das und weitere Fragen klären wir im folgenden Artikel.



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

## Was ist eigentlich Proteinpulver?

Bei Proteinpulver handelt es sich um nichts anderes als Eiweißpulver. Dieses wird in der Regel durch tierische oder auch pflanzliche Quellen, wie Milch, Eier, Soja, Reis oder Erbsen hergestellt. Es gibt Pulver, denen Vitamine und Mineralstoffe hinzugefügt wurden, was besonders für Sportler interessant sein dürfte, da sie einen **höheren Bedarf** daran haben. Primär gibt es Proteinpulver in drei Formen:

- **Protein Konzentrat** - enthält in etwa 60 - 80 % Protein
- **Protein Isolat** - enthält in etwa 90 - 95 % Protein
- **Protein Hydrolysat** - weiterverarbeitetes Konzentrat oder Isolat, aufgebrochene Aminosäuren, noch schnellere Aufnahme im Körper

## 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 verzweigt-kettigen 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 Reis
- Quinoa
- Chia Samen
- Erbsen
- Artischocken
- Hanf
- Alfalfa
- Leinsamen

Pflanzliche 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.

von [Redaktion LeineBlitz](#)

Erstellungsdatum: 25. April, 2024, 22:01 Uhr  
Copyright © 2024, K3 Media, Pattensen.