

Hoher Proteinverzehr beeinträchtigt die Nieren nicht

In einer von Wissenschaftlern der Universität von Delaware durchgeführten Studie [1] wurde Kraftsportlern einen Monat lang eine Kost mit 40% der Kalorien in Form von Eiweiß, 37% in Form von Kohlenhydraten und 23% Fett verabreicht. Untersucht wurden danach die Nieren- und Leberfunktion und das Immunsystem. Die Sportler behielten ihr übliches Training vier mal pro Woche bei und wurden in zweiwöchigen Abständen untersucht.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass diese sehr proteinreiche Kost keinerlei negative Auswirkungen auf die untersuchten Parameter hatte. Die Nierenfunktion zeigte keinerlei Beeinträchtigungen. Es wurde also wieder einmal bestätigt, was Kraftsportler schon lange aus Erfahrung wissen: Wer eine gesunde Niere hat und bei wem auch in der Familie keine Nierenerkrankungen bekannt sind, der hat auch bei hohem Eiweißanteil in der Nahrung nichts zu befürchten. Längere Studien dieser Art wären wünschenswert, um dies weiter zu untermauern.

Quellen:

[1] Kalman D, Antonio J. *The effects of a high protein intake on markers of health in weight trained athletes.* FASEBJ 200;15(4):a631.14.