

Wieviel Protein nach dem Training?

Mindestens 30g direkt nach dem Training!

In einer weiteren Studie [1] wurde die Effektivität einer Proteingabe nach dem Training neben Kohlenhydraten und nur wenig Fett untersucht. Bestimmt wurden dabei die Auswirkungen auf die Nährstoffverbrennung, die Proteinsynthese und die Regeneration. Zusätzlich wurde die Gesamtmenge an Eiweiß gemessen, die notwendig war, um einen positiven Effekt auf die Neubildung von Protein zu bewirken. Der Drink nach dem Training enthielt 48% der Kalorien in Form von Eiweiß, 38% in Form von Kohlenhydraten und 14% als Fett, was 30g Eiweiß, 24g Kohlenhydrate und 9g Fett entsprach. Variiert wurde dabei der Proteingehalt des Drinks.

Es war in keinem Fall eine Veränderung der Kohlenhydrat- oder Fettverbrennung festzustellen. Es zeigte sich, dass es ab einer Zufuhr von einem Gramm Protein pro 10 Kilokalorien mit zunehmender Menge zu einem immer stärkeren Proteinaufbau im Körper führt, also: Je mehr Protein, desto besser. Zusätzlich ermittelten die Forscher, dass mindestens 30g Eiweiß nach dem Training notwendig sind, um einen nennenswerten Gewebenaufbau in Gang zu setzen.

Quellen:

[1] Levenhagen DK., et al. Ingestion of a post-exercise, nutrient supplement containing protein, carbohydrate, and fat produces a dose responsive increase in whole body protein accretion. *FASEB J* 2000;14(4):a232.1.