

PROTEINMASS



Kann einem Protein an die Nieren gehen?

von Andreas Frey, www.freynutrition.de



Ich heiße Christoph, bin 19 Jahre alt und trainiere seit drei Jahren. Leider habe ich mir beim Boxtraining einen Daumen gebrochen, der nun operiert werden muss. Daher wollte ich mich eiweißreicher ernähren als bisher, um keine Muskeln zu verlieren. Viele Leute behaupten, dass bei zu hohem Eiweißkonsum die Niere mit der Zeit immer mehr geschädigt wird. Trifft diese Behauptung zu? Hauptsächlich ist von Eiweißpulver die Rede. Passiert das auch, wenn ich Amino-Kapseln nehme, die eigentlich schon im Darm zersetzt werden?



Der Organismus eines Sportlers benötigt unter anderem eine erhöhte Proteinzufuhr, um seine Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten zu können und um einen katabolen Prozess, ausgelöst durch die erhöhte Leistungsbereitschaft, zu vermeiden. Das gilt insbesondere im Bodybuilding, da Muskelmasse zu einem Großteil aus Protein besteht. Ohne Protein geht nichts!

Was deine Besorgnis in Bezug auf die Gesundheit angeht, so gilt zunächst einmal: Protein ist gleich Protein – ob es aus der Nahrung (Fleisch, Eier, Quark usw.) gewonnen oder in Form von Amino-Kapseln respektive Proteinpulver eingenommen wird. Unterschieden werden muss jedoch die Qualität eines Proteins, die durch die biologische Wertigkeit ausgedrückt wird. Sie gibt an, wie viel des zugeführten Proteins in körpereigenes Muskelgewebe umgesetzt werden kann. Je höher die biologische Wertigkeit, desto besser ist das Protein dafür geeignet und desto weniger benötigst du davon insgesamt, um anabole Effekte zu erzielen.

Ausgehend vom Vollei, das eine biologische Wertigkeit von 100 besitzt, kann man durch Mischung deutlich höhere Werte erzielen und somit dem Organismus eine bessere Proteinqualität bereitstellen. Milch

Gesunde Nieren und hohe Flüssigkeitszufuhr sind Voraussetzungen für eine optimale Verarbeitung des Proteins.

und Weizen ergeben einen Wert von 105, Eialbumin und Sojaisolat 124. Whey-Protein, Eiprotein und Kartoffelprotein haben sogar eine biologische Wertigkeit von 138. Du tust gut daran, wenn du versuchst, viele Proteine miteinander zu kombinieren, um die Qualität und anabole Effekte zu steigern.

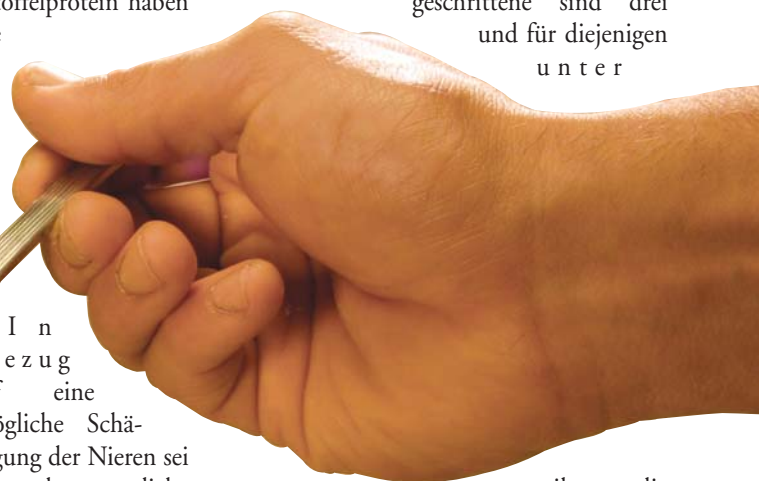
In Bezug auf eine mögliche Schädigung der Nieren sei gesagt, dass es etliche Studien gibt, die nachgewiesen haben, dass es nicht dazu kommt, auch nicht nach dauerhaft erhöhtem Proteinkonsum (siehe zum Beispiel D. Kalman und J. Antonio: „The effects of a high protein intake on markers of health in weight trained athletes“, FASEBJ 200; 15(4):a631.14.). Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass deine Nieren 100prozentig intakt sind und deine Flüssigkeitszufuhr

so hoch ist, dass die Nieren das überschüssige Protein rückstands- und problemlos ausscheiden können. Ein guter Richtwert für eine angemessene Flüssigkeitsaufnahme (vornehmlich stilles Wasser) im Bodybuilding und Kraftsport sind ein Liter pro 20 Kilo Körpergewicht und für jede Stunde Sport noch mal einen Liter zusätzlich.

Es wäre schlichtweg Blödsinn, wenn man von einer potenziell schädigenden Wirkung von Proteinpräparaten spricht, Nahrungseiweiße aber grundsätzlich positiv einschätzt. Wie ich schon sagte, ist Protein gleich Protein und gesundheitlich wird dahingehend nicht unterschieden.

Anfängern empfehle ich einen Proteinkonsum von etwa zwei Gramm pro Kilo Körpergewicht täglich, für Fortgeschrittene sind drei und für diejenigen

unter



ihnen, die sich in einer Diät befinden, bis zu vier Gramm angemessen. Ich nehme täglich etwa fünf Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht zu mir, und meine Nieren sind vollkommen intakt, und ich verspüre auch keinerlei Nebenwirkungen.

Bei all der Komplexität dieser Thematik beachte bitte auch, dass Proteinpräparate die folgenden entscheidenden Vorteile gegenüber Nahrungseiweißen haben:

Foto: www.freynutrition.de



Andreas Frey nimmt sogar fünf Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht zu sich – und er wiegt über 140 Kilo!

1. geringer Fettanteil
2. cholesterin- und purinarm
3. lange Haltbarkeit
4. Zusatz von wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen
5. einfache und schnelle Zubereitung
6. verschiedene Geschmacksrichtungen
7. hohe biologische Wertigkeit
8. leicht verdaulich
9. preisgünstiger als hochwertiges fettarmes Fleisch
10. als Bestandteil der „Post-Workout-Nutrition“ durch nichts zu ersetzen

„Anfängern empfehle ich zwei Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht täglich, Fortgeschrittenen drei bis vier Gramm.“

Nichtsdestotrotz empfehle ich dir eine gesunde Mischung aus Proteinprodukten, Aminosäuretablets und Nahrungseiweißen, da du so deinen Muskelzellen eine große Auswahl an Proteinen bereitstellst und

die Qualität durch Mischung der einzelnen Proteine noch deutlich steigert. Das verbessert die Aussicht auf neue Muskelsubstanz beziehungsweise auf den Erhalt der bereits bestehenden Masse. Ich wünsche dir eine schnelle Genesung und viel Erfolg beim Muskelaufbau!

Wenn Sie mehr über Andreas Frey erfahren wollen, besuchen Sie seine Webseiten www.AndreasFrey.net und www.FreyNutrition.de.

Foto: www.freynutrition.de



FRAGEN SIE MR. UNIVERSE

Haben auch Sie Fragen rund ums Bodybuilding, die Sie gerne von Mr. Universe und PDI-Profi Andreas Frey beantwortet hätten? Schreiben Sie an:

Wieland Verlag
Redaktion SPORTREVUE
Stichwort „Fragen Sie Mr. Universe“
Gewerbepark 13
83052 Bruckmühl

Oder senden Sie unter dem Stichwort eine E-Mail an redaktion@sportrevue.info.

Sportler brauchen mehr Protein als Menschen, die keinen Sport betreiben.