

# FRAGEN SIE MR. UNIVERSE

von Andreas Frey

## WIE VIEL PROTEIN DER KÖRPER WIRKLICH AUFNEHMEN KANN...

*Ich habe davon gehört, dass der Körper nur alle drei Stunden 30 Gramm Eiweiß aufnehmen kann. Ist da etwas Wahres dran? Oder könnte ich in kürzeren Abständen größere Eiweißmengen mit der Nahrung zu mir nehmen?*

In der Tat gibt es in Bezug auf die Aufnahmefähigkeit von Proteinen derartige Forschungsergebnisse, nur werden diese leider immer wieder falsch interpretiert. Die besagte Studie befasste sich mit der Frage, wie viel Eiweiß der menschliche Organismus imstande ist, aufzunehmen. Grundsätzlich gibt es dafür keinen allgemeingültigen Pauschalwert, da die Protein-

absorption von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Körpergewicht, Trainingsintensität oder Muskelmasse abhängig ist. So kann ein Bodybuilder, der regelmäßig intensiv trainiert, deutlich mehr Protein aufnehmen als eine gleich schwere Person, die sich nicht sportlich betätigt. Außerdem benötigen Sportler mit einem höheren Muskelmasseanteil deutlich mehr Protein und können auch entsprechend mehr absorbieren als Nichtsportler mit wenig bis durchschnittlicher Muskelentwicklung.

Wie die Untersuchung zeigte, kann der Mensch zwar „nur“ 30 Gramm Protein aufnehmen, allerdings pro Stunde! Da man aber für gewöhnlich nicht jede Stunde eine Mahlzeit verzehrt, sondern eher alle zwei bis



### FRAGEN SIE MR. UNIVERSE

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

Redaktion SPORTREVUE  
Stichwort „Fragen Sie Mr. Universe“  
Bergener Ring 17-19  
01458 Ottendorf-Okrilla

Oder senden Sie unter diesem Stichwort eine E-Mail an [redaktion@sportrevue.info](mailto:redaktion@sportrevue.info).

drei Stunden, stellen 60 bis 90 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit für den menschlichen Organismus kein Problem dar. Schwere Athleten mit viel Muskelmasse und jenseits der 100-Kilo-Marke können noch größere Mengen aufnehmen, da ihr Organismus

schließlich auch mehr davon abbaut. Ein Mittelwert für den Durchschnittssportler liegt bei etwa 60 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit. Fünf tägliche Mahlzeiten vorausgesetzt, ergibt das einen Gesamtwert von 300 Gramm Protein am Tag, was für die meisten Sportler ausreichen sollte.



Fotos: Ina Frey und Jürgen Drescher  
Modell: Alexej Kauz