

Nahrungsergänzungsmittel im Sport

In Fitnessstudios aber auch vermehrt in Supermärkten und dem Internet gibt es ein breites Produktangebot zur Nahrungsergänzung für Sportler. Von Proteinshakes und –riegeln zum Muskelaufbau bis zum L-Carnitin Drink für eine erhöhte Fettverbrennung gibt es alles zu kaufen. Brauchen wir das wirklich, um fit zu werden?

Mehr Eiweiß, mehr Muskeln?

In Fitnessstudios wird Trainierenden häufig suggeriert, dass sich der Eiweißbedarf bei körperlichem (Muskel-) Training stark erhöht. Dies ist wissenschaftlich aber widerlegt. Zum Muskelaufbau reichen im Breiten-/Freizeitsport 0,8 bis 1,0 g pro kg Körpergewicht pro Tag bzw. 12 bis 15 % der Gesamtenergieaufnahme. Bei einer 60 kg schweren Frau liegt der Eiweißbedarf zwischen 48 und 60 g pro Tag. Diese sind z.B. enthalten in einem 200 g Schnitzel oder in 100 g weißen Bohnen mit 100 g Lachsfilet. Selbst Leistungssportler (Bodybuilder, Gewichtheber) brauchen nicht mehr als 1,2 bis 1,7 g Eiweiß pro kg Körpergewicht.

Das richtige Krafttraining ist ausschlaggebend für den Muskelaufbau.

Eine kleine Eiweißportion (Joghurt, Buttermilch) direkt nach dem Sport fördert die Regeneration, das heißt nicht mehr Eiweiß, sondern nur zum optimalen Zeitpunkt.

Machen Proteinshakes oder Figurshakes Sinn?

Um eine muskulöse, gestraffte und wohlgeformte Figur zu erlangen, braucht niemand Eiweißshakes, egal für wen oder was sie im Einzelnen beworben werden. Der Verzehr an Eiweiß liegt in Deutschland mit durchschnittlich ca. 1,2 g pro kg Körpergewicht über den Empfehlungen. Lediglich bei einer sehr einseitigen Ernährung oder einer stark kalorienreduzierten Diät sollte auf eine ausreichende Eiweißzufuhr geachtet werden.

Ein Zuviel an Eiweiß kann als Körperfett gespeichert werden.

Die besten Eiweißquellen

Die besten Eiweißlieferanten sind Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch (fettarm), Fisch und Sojaprodukte. Tierische Produkte verfügen zwar über hochwertiges Eiweiß, enthalten aber auch eine Reihe weniger erwünschter Stoffe, wie z.B. Cholesterin, Purine oder viel Fett.

Isst man eine Kombination aus Proteinen pflanzlicher und tierischer Herkunft, erhöht sich die Gesamtproteinqualität. Das bedeutet, der Körper kann Eiweiß besser in Gewebe und Muskeln einbauen. Besonders hochwertig sind die Kombinationen aus Kartoffeln und Ei, Kartoffeln und Milch, Getreide und Milch oder auch Getreide und Hülsenfrüchte.

Steigert Kreatin meine Leistungsfähigkeit?

Kreatin wird durch seine Beteiligung an der schnellen Energiebereitstellung im Muskel als leistungssteigernd angepriesen.

Lediglich bei kurzen, wiederholenden, hochintensiven Belastungen wie sie im professionellen Gewichtheben vorkommen, kann Kreatin eine Steigerung der Kraftleistung hervorrufen. Für andere Sportarten und außerhalb des Leistungssportes sind keine Leistungssteigerungen nachgewiesen. Ein Zuviel an Kreatin führt zu Wassereinlagerungen in den Muskelzellen, was zu einer Gewichtszunahme führt.

Abnehmen mit L-Carnitin?

Der körpereigene Stoff L-Carnitin ist am Abbau von Fettsäuren beteiligt und wird deshalb in Fitnessstudios häufig als Fat-Burner beworben und verkauft.

Bei einem gesunden Menschen beeinflusst L-Carnitin nicht die Höhe der Fettverbrennung, somit kann eine zusätzliche Aufnahme teurer Präparate den Fettabbau weder beschleunigen noch erhöhen. Der L-Carnitin Bedarf wird ausreichend durch die körpereigene Produktion und die Nahrung (Fleisch, Fisch) gedeckt.

Schneller, höher, weiter mit Koffein?

Die Aufnahme von Koffein führt zu einer vermehrten Adrenalinausschüttung, erhöht damit den Wachheitsgrad und steigert die Aufmerksamkeit. Ein positiver Effekt auf die psychomotorische Leistungsfähigkeit ist nachgewiesen. Im Einzelnen bedeutet das eine Steigerung der Reaktionsfähigkeit, der Koordination sowie der Konzentration im Sport. Um von den Wirkungen des Koffeins zu profitieren, können eine Stunde vor der Belastung 2 bis 3 reguläre Tassen (150 ml) Filterkaffee getrunken werden, unmittelbar vor dem Sport sollte auf Koffein verzichtet werden. Eine Dose Energydrink (Red Bull = 250 ml) enthält zwar genauso viel Koffein wie eine Tasse Kaffee, ist aber wegen des hohen Zuckergehaltes (ca. 27 mg in 250 ml) nicht empfehlenswert.

Übermäßiger Koffeinkonsum kann Nebenwirkungen wie Magen-Darmprobleme, Schlaflosigkeit, Zittern oder Nervosität nach sich ziehen. Des Weiteren tritt bei regelmäßigem Koffeinkonsum ein Gewöhnungseffekt ein, was eine geringere Adrenalinausschüttung zur Folge hat.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.,

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

www.verbraucherservice-bayern.de www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

