

Sind Proteingetränke notwendig? - Teil 2

Hallo,

heute will ich Dir die noch offene Frage vom vorletzten Newsletter beantworten:

Wie gesund sind Proteingetränke?

Zunächst einmal ist festzuhalten, dass Proteine wirklich gesund sind. Proteine benötigen wir in unserem Baustoffwechsel, sie sind sozusagen die Backsteine unseres Körpers.

Jede Nacht werden ein großer Teil unserer Zellen - dazu zählen natürlich auch unsere Muskeln - erneuert. Proteine bauen neue Zellen auf und regenerieren defekte Zellen. Weiter benötigt auch unser Immunsystem viele Proteine, vor allem dann, wenn ein Infekt im Anmarsch ist. Auch Hormone und Neurotransmitter (Nervenbotenstoffe) bestehen zu einem großen Teil aus Proteinen. Viele Stoffwechselfunktionen sind ohne Proteine nicht möglich.

Kurz: mit zu wenig Proteinen kann unser Körper nicht funktionieren und ein zu viel an Proteinen ist - bei einem gesunden Körper - kaum möglich!

Der schlechten Ruf, den insbesondere tierische Proteine eine Zeit lang inne hatten, lag nicht an den Proteinen, sondern an dem, wo die Proteine drin enthalten waren, nämlich Fleisch, das mit Hormonen und Mastfutter erzeugt wurde. Daher ist es ganz wichtig bei der Auswahl der Proteinquelle darauf zu achten, dass Du mit dem gesunden Protein kein Gift mit in Deinen Körper bringst.

Und hier kommt dem Proteingetränk wiederum ein großer Nutzen zugute:

Proteingetränke werden aus natürlichen Proteinquellen schonend hergestellt. Sorgfältige Hersteller sorgen für eine optimale Aminosäure Bilanz.*

Weiter sind Proteingetränke frei von Purinen und ungesunden Fetten und natürlich enthalten Proteingetränke keine Hormone oder Spuren von Mastfutter.

Als Proteinquelle dienen Eier, Milch, Molke manchmal auch Kartoffeln oder Soja. Sojaprotein empfehle ich nicht, da Soja viele pflanzliche Östrogenabkömmlinge enthält und im Verdacht steht die Anlage von Bauchfett zu fördern und weitere sehr negative Auswirkung auf unsere Gesundheit hat. (Mehr dazu in einem der nächsten Newsletter)

Das Proteingetränke, das Du bei mir an der Theke erhältst ist ein sogenanntes Mehrkomponenten Eiweiß: es besteht aus Ei-, Milch- und Molkenprotein. Molkenprotein, auch Wheyprotein hat die beste Aminosäurebilanz und

wird sehr schnell vom Körper aufgenommen. Eiweiß steht dem kaum nach, braucht aber etwas länger um den Verdauungstrakt zu passieren. Außerdem schmeckt Eiweiß bitter und löst sich schlecht in Flüssigkeiten. Daher wird es eher selten als reines Proteinpulver angeboten. Beide Proteine bleiben aber nach dem Mischen mit einer Flüssigkeit dünnflüssig und ein Sättigungseffekt bleibt aus. Dadurch kann man sie problemlos noch zu einer Mahlzeit als Proteinergänzung trinken. Das Milchprotein ist eher dickflüssig und langsam verdaulich. Dadurch hat es einen hohen Sättigungsgrad und eine lang anhaltende Proteinversorgung für Deinen Körper. Es ist das ideale Getränk um eine Mahlzeit auszutauschen.

Mit solch einem Mehrkomponenteneiweiß hast Du die Vorteile aller drei Proteinquellen: schnelle Versorgung, Sättigungseffekt und lang anhaltende Versorgung.

Natürlich habe ich auch reines Ei- oder Molkenprotein in der Praxis vorrätig. Das Molkenprotein ist unmittelbar nach dem Training eigentlich die bessere Wahl, aber der Sättigungseffekt bleibt eben aus. Noch besser sind pure Aminosäuren nach dem Training. Sie zeigen die beste Wirkung haben aber einen entscheidenden Nachteil: sie schmecken nicht wirklich lecker!

Dennoch sollte jeder, der intensiv trainiert oder z.B. im Wintersport diese Superpower aus den Aminosäuren einmal probieren. Dann wirst Du sehen ob der Geschmack wirklich schlechter ist als die Wirkung! Also ich verzichte auf keinen Fall auf meine allabendliche Aminosäureampulle nach einem Tag auf der Skipiste oder auch unmittelbar vor einer Surfsession!

Kurz und gut:

Proteingetränke stellen eine sehr wirkungsvolle und gesunde Möglichkeit dar, die Proteinzufuhr Deines Körpers zu optimieren. Gesund sind sie allemal - notwendig nicht, aber sie erleichtern vieles.

*Proteine bestehen aus 21 verschiedenen Aminosäuren. Wir brauchen alle in einer ganz bestimmten Relation. Pflanzliche Proteinquellen weisen eine eher schlechte Relation der Aminosäuren auf. Vegetarier haben es daher sehr schwer alle notwendigen Aminosäuren in der richtigen Menge aufzunehmen.

Und hier noch einmal der Link zu meinem Vortrag von der Gesundheitsmesse - für Dich hier in voller Länge!

[http://www.gunnar-schaefer.de/userimg/File/Light%20macht%20dick%20und%20Fett%20macht%20schlank\(1\).pdf](http://www.gunnar-schaefer.de/userimg/File/Light%20macht%20dick%20und%20Fett%20macht%20schlank(1).pdf)

Schönes Wochenende und liebe Grüße

Gunnar Schäfer

Jetzt neu: Alle bisher erschienenen Newsletter findest Du im Newsletterarchiv:

<http://www.gunnar-schaefer.de/index.php?mid=87>

Als Benutzername bitte "Newsletter" und als Kennwort "fitbleiben" eingeben.

www.gunnar-schaefer.de