

## **Sind Proteingetränke notwendig?**

Hallo,

jetzt ist es amtlich: sogar der Trierische Volksfreund schrieb am 15. November 2010, dass Proteinshakes nicht ungesund sind!

Stellen sich natürlich zwei Fragen:

1. Sind sie denn auch gesund?
2. Brauche ich sie überhaupt?

Letzte Frage beantwortet die Expertin der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) im TV mit nein. Dem kann ich - zwar mit Einschränkung - zustimmen! Dennoch biete ich Dir Proteingetränke, insbesondere nach dem Training, an und ich trinke sie natürlich auch selber!

Warum also? Welchen Vorteil bringen mir Proteingetränke?

Zunächst einmal die tägliche Proteinmenge. Hier gehen die Meinungen stark auseinander. Die DGE sagt 0,8 Gramm/kg Körpergewicht/Tag seien ausreichend und die Proteinmenge soll etwa 20% der Gesamtkalorien ausmachen.

0,8 Gramm bei einer 70 kg schweren Person entsprechen 56 Gramm, das sind dann 224 kcal. Bei einem Gesamtkalorienverbrauch von ca. 2.500 kcal sind das weniger als 10%!! Die geforderten 20% wären nicht erreicht. Dafür sind mindestens 1,6 Gramm/kg Körpergewicht/Tag nötig! Eine der Angaben stimmt also nicht.

Neuere Knochenuntersuchungen der Steinzeitmenschen konnten belegen, dass die Nahrung des Menschen über 2 Millionen Jahre lang sogar zu über 30% aus Proteinen bestand. Da ist die kurze Zeitspanne, in der wir jetzt Ernährungsempfehlungen geben gerade mal wie eine Millisekunde, in der sich der Verdauungstrakt verändert haben soll.

Die Empfehlung der DGE von 20 % reicht gerade um am Leben zu bleiben - und dazu wären wie oben berechnet 1,6 Gramm/kg notwendig. Die neuen Empfehlungen gehen in Richtung 2 Gramm/kg.

Diese Menge kann ich problemlos ohne Proteingetränke erreichen.

---

**Das Proteingetränk bietet jedoch einige sehr wichtige Vorteile:**

1. Der **Zeitpunkt der Proteinzufuhr** lässt sich genauer bestimmen.

Proteine sind recht schwer verdaulich. Das dauert mehrere Stunden. In der Stunde nach dem Training ist die Proteinaufnahme im Muskel jedoch am größten. Und wenn in dieser Zeit keine Proteine kommen, holt er sich die Proteine aus anderen "Lagern" sprich aus anderen Muskeln, um das Defizit in der belasteten Muskulatur auszugleichen. Es wird als nur wie auf einem Güterbahnhof rangiert, aber es werden keine neuen Muskelfasern gebildet!

Das (normale) Proteingetränk liefert schon nach 15 bis 30 Minuten die ersten Aminosäuren (Proteinbausteine) in den Muskel und dann noch über einen Zeitraum von 2 bis 3 Stunden. Schneller geht es mit dem Whey-Protein (Molkenprotein) oder mit flüssigen Aminosäuren. Die beiden letzten sind die besten Proteinquellen nach einem Training.

2. **Es ist günstiger** als andere Proteinquellen.

30 Gramm Protein aus einem Getränk kosten etwa 1,- € (bei mir an der Theke fertig gemixt 1,50 €). 250 Gramm Rinderfilet mit etwa der gleichen Proteinmenge kosten zwischen 6,- und 8,- €! Und das muss dann noch zubereitet werden.

3. **Es ist praktisch und schnell** zubereitet.

Klar, kurz mal zwischendurch einen Shake zubereiten geht schneller als sich ein Steak zu braten!

4. Es **schmeckt lecker!**

...oder?

Die erste Frage, ob das Proteingetränk gesund ist, beantworte ich Dir im nächsten Newsletter.

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.**