

Aus dem hochgelobten „Schlankmacher“-Protein kann flugs der „Schlappstoff“ Fett entstehen. Diese unliebsame Erfahrung müssen nicht selten „Möchtegern“-Fitness-Sportler machen: Tausendfach besteht der Wunsch, nur zweimal wöchentlich zu trainieren und damit ästhetische Muskelpakete à la Titelseite von „Men’s Health“ herbei zu zaubern. Die stille Hoffnung wird mit einem Töpfchen Eiweißpulver und literweise Magermilch gedüngt. Doch die Zunahme der Muskelmasse ist in erster Linie von der richtigen Art („Hypertrophietraining“) und der richtigen Dosis an Nahrungsergänzung abhängig - dem Trainingskonzept eben.

Der Versuch, durch übermäßig große Proteinmengen in der Nahrung ein unsachgemäßes Training auszugleichen, führt zur Entstehung von Bauchringen statt der erhofften ästhetischen Muskelpakete an Bizeps und Oberkörper.

Proteine schützen die Gesundheit

Die Eigenschaft der Proteine auch als Brennstoff im Energiestoffwechsel nutzbar zu sein, nimmt der Organismus dankend an, wenn er in energetische Notsituationen gerät. So z.B. im Falle von Krankheit, lang dauerndem Hungerzustand oder körperlicher Erschöpfung. Der rasche Verlust von Muskelmasse nach Crash-Diäten oder Fastenkuren ist die Kehrseite dieser Abnehmmethoden.

Immer wieder machen auch Leistungssportler kurz vor ihrem Saisonhöhepunkt die unliebsame Erfahrung dieses Stoffwechselweges: Bei ungewohnt intensiver Muskelleistung reichen die Kalorien der „üblichen“ Ernährungsweise nicht aus, um den Mehrbedarf an Energie zu decken. Nicht selten versuchen Sportler auch gezielt durch kleinere Mahlzeiten ein bestimmtes „Wettkampfgewicht“ zu erzwingen. Dem gestressten Organismus droht der „Sprit“ auszugehen, oder es fehlen Aminosäuren für den Baustoffwechsel. Die fehlenden Kalorien und Aminosäuren besorgt sich der Körper, indem er eigene Gewebe zerlegt. Er frisst sich sozusagen selber auf. Als bevorzugte Eiweißhappen werden Proteine verstoffwechselt, die

für den Schutz der Schleimhäute an allen Körperöffnungen zu finden sind. In der Fachsprache heißen diese Stoffe Immunglobulin A.

Ist die Körperabwehr derart geschwächt, können alle möglichen Allerweltsbakterien und Viren, die im Normalzustand keine Chance haben den Körper zu schädigen, sich im Körper vermehren und allerlei Entzündungen hervorrufen: Zahnfleischentzündungen, Blasenreizungen und Erkältungskrankheiten der Atemwege brechen aus und vermindern die körperliche Höchstleistungsfähigkeit. Besonders in Perioden von ungewohnt hartem Training sollte dem Motto: „Essen und Trimmen, beides muss stimmen“ besondere Beachtung geschenkt werden.

Nach der aktuellen Lehrmeinung sollte nach einer erschöpfenden körperlichen Arbeit (ungewohnt harte Trainingseinheit oder ein Wettkampf, egal in welcher Sportart) die Zusammenstellung der Speisen sowohl den Energiestoffwechsel als auch den Proteinstoffwechsel berücksichtigen. Eine Kalorienverteilung von 75 % aus Kohlenhydraten und 25 % aus Proteinen erscheint ideal. Erfolgt die Bereitstellung beider Nährstoffe in ausreichender Menge innerhalb von 4 Stunden nach der Belastung, so ist die schnellstmögliche Regeneration und der optimale Trainingseffekt (= Leistungssteigerung) zu erwarten. Noch besser als die gängige und zu recht empfohlene Fruchtsaftschorle nach einem Allerweltstraining scheint bei erschöpfender Belastung die Kombi aus Fruchtsaft und Magermilch zu wirken!

Wie viel Eiweiß braucht der Mensch

Vertraut man den aktuellen Ernährungserhebungen, so versorgt sich der „statische Mittelmensch“ mehr als ausreichend mit Proteinen durch die Alltagskost. Diese Proteine stammen vorwiegend aus dem hohen Fleischkonsum. Ein männlicher Erwachsener nimmt nach der Statistik heutzutage etwa 100 Gramm reines Eiweiß pro Tag zu sich. Nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten