

Ernährung mit der Extraportion Eiweiß: wichtig oder überflüssig?

Protein ist Trend: Supermärkte bieten Pulver und Riegel für sportlich Aktive oder eiweißreiches Brot und Müsli zum Abnehmen an. Auch von Natur aus eiweißreiche Lebensmittel kommen plötzlich mit einer vermeintlichen Extraportion Eiweiß daher. Aber ist das wirklich nötig?

Für Sportler: Darf's ein bisschen mehr sein?

Kein Zweifel: Muskeln benötigen Eiweiß, um Masse zu bilden. Die Frage ist nur: wie viel? Der Grundsatz "Ohne trainieren wird nichts passieren" gilt nach wie vor, da Muskeln durch Belastungsreize wachsen. Der Körper passt sich der vermeintlichen Überlastung an. Der zusätzliche Eiweißbedarf ist jedoch sehr viel geringer, als viele glauben, denn Muskeln bestehen hauptsächlich aus Wasser und lediglich zu etwa 20 Prozent aus Eiweiß.

Um den zusätzlichen Energiebedarf durch Sport zu decken, essen Sportler deshalb meistens mehr. Mit der üblichen Mischkost steigt dadurch aber automatisch die Aufnahme aller Nährstoffe, auch die von Protein. Und selbst bei Kraft- und Ausdauersport im Leistungssportbereich kann man seinen Mehrbedarf an Eiweiß über normale Lebensmittel decken. Eine Zufuhr über eiweißangereicherte Lebensmittel ist deshalb überflüssig. Um das Muskelwachstum gezielt zu fördern, empfehlen Wissenschaftler etwa 20 Gramm Protein kurze Zeit nach dem Training. Diese Menge steckt schon in 200 Gramm Quark. Da der Hunger nach dem Training meist automatisch steigt, bieten sich eine Quarkspeise, eine Scheibe Brot mit Frischkäse, Kartoffeln mit Ei oder Nudeln mit Lachs an.

Genug ist genug

Proteine liefern dem Körper Aminosäuren und Stickstoff, die er unter anderem für den Aufbau körpereigener Proteine, Enzyme und Hormone benötigt. Der Mensch ist auf eine ausreichende Zufuhr bestimmter Aminosäuren über die Nahrung angewiesen, die er nicht selbst bilden kann. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für gesunde Erwachsene bis 65 Jahre eine tägliche Zufuhr von 0,8 Gramm Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht. Bei einer 70 Kilogramm schweren Person entspricht das einer Eiweißmenge von 56 Gramm am Tag. Diese Mengen werden im Durchschnitt bereits mit der üblichen Mischkost überschritten. So liegt die Aufnahme bei Männern im Mittel bei 85 Gramm und bei Frauen bei 64 Gramm. Aber auch Veganer, die komplett auf eiweißreiche tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte verzichten, können für eine ausreichende Zufuhr an Protein sorgen. Sie müssen allerdings auf eine gezielte Auswahl und Kombination eiweißreicher pflanzlicher Lebensmittel wie Getreideerzeugnisse aus dem vollen Korn, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Nüsse achten.

Teuer und kaum zusätzlicher Nutzen

Fazit: Eiweißangereicherte Lebensmittel bieten keine Vorteile. Ganz im Gegenteil: Sie belasten den Geldbeutel. Spezielle Eiweißpulver oder Riegel sind außerdem unnötig mit Süßungsmitteln, Zusatzstoffen, Aromen, Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Das Eiweiß stammt meist aus hoch verarbeiteten herkömmlichen Lebensmitteln, beispielsweise Milch- bzw. Molkenprotein, Eiprotein, Eiweiß aus Hülsenfrüchten (Soja, Erbsen, Lupine) oder Mischungen daraus. Wenn Sie Sport treiben und eiweißreiche Drinks und Riegel zusätzlich zur normalen Nahrung aufnehmen, sollten Sie auch das Plus auf dem Energiekonto nicht vergessen. Sonst kann ein oft erwünschter Abnehmeffekt durch Sport ausbleiben, oder es können sogar zusätzlich Pfunde wachsen.

Weitere Informationen:

www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/ausgewogene-ernaehrung-was-sollte-ich-pro-tag-essen/

www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/ernaehrungsformen/low-carb-so-funktioniert-die-trend-diaet/

www.aok.de/pk/magazin/sport/fit-im-alter/muskelschwund-im-alter-symptome-und-hilfe/