

Zusatznahrung

Proteinkonzentrate:

Bei vernünftiger Ernährung sind sie eigentlich nicht mehr notwendig, bieten aber praktische Vorteile in der Ernährung des Bodybuilders (bequeme Zubereitung, größtmögliche Abwesenheit von Cholesterin, und Fett). Sie sollten jedoch nicht zusätzlich zu proteinhaltigen Mahlzeiten, sondern nur als Ersatz einzelner fetthaltiger Lebensmittel und Speisen verwendet werden.

Der Körper kann nur eine bestimmte Menge Protein(ca. 40 Gramm) auf einmal verwerten. Der richtige Abstand zwischen proteinhaltiger Kost und dem Training sollte etwa 90-120 Minuten betragen.

Hydrosylate:

Da die Freisetzung von Aminosäuren durch Aufspaltung aus dem Nahrungseiweiß (Hydrolyse) Zeit braucht, werden von den Proteinherstellern auch bereits vorverdaute hydrolysierte Proteine angeboten, deren Vorteil darin liegt, den Körper zum Beispiel nach dem Training anhalten. Die Aufnahmezeit von Aminosäuren aus Proteinhydrolysaten im Vergleich zum Nahrungseiweiß ist deutlich verkürzt - auf ca. 30-60 Minuten.

Spezielle Aminosäurekombinationen und -präparate:

Freie und höher dosierte Aminosäuren werden nicht wie Proteinkonzentrate als Aufbaunahrung eingesetzt, sondern man schreibt ihnen pharmakologische Effekte zu, wie Steigerung der Wachstumshormonsynthese (Arginin und Ornithin), beeinflussung psychischer Vorgänge (Tryptophan für die Serotoninsynthese und einen antikatabolen Effekt).

!!! Nahrungsergänzung kann eine gesunde Ernährung nicht ersetzen. !!!