

Moment mal...

Wussten Sie das? – **BCAA (verzweigtkettige Aminosäuren)** sorgen für den Schutz Ihrer Muskulatur bei anstrengendem Ausdauersport.



Dafür sorgen BCAA:

- Energie-Bereitstellung bei anstrengendem Ausdauersport (Zufuhr vor dem Sport);
- verminderte Bildung von Milchsäure (Laktat);
- Verhinderung des Abbaus von Muskelmasse (Zufuhr nach dem Sport);
- verzögerte Ermüdung.

Das sind BCAA:

- 35 Prozent der Gesamtmenge der BCAA im Körper kommen in der Muskulatur vor.
- Direkte Aufnahme in die Muskulatur.
- Die BCAA sind essenzielle Aminosäuren: L-Valin, L-Leucin, L-Isoleucin.

ernährungplus.

Optimale Zufuhrzeitpunkte und Zufuhrmengen

Eine Person mit 80 Kilogramm Körpergewicht hat einen geschätzten Bedarf von insgesamt 6,6 Gramm BCAA täglich. Dieser Bedarf gilt für den Nichtsportler. Als Richtlinie aus der Praxis gilt: mindestens 75 Prozent des Mindestbedarfs an BCAA durch Supplements vor und nach dem

Training zuzuführen. Da im Ausdauerbereich zur Erreichung eines adäquaten Trainingserfolges Trainingseinheiten von über 90 Minuten erforderlich sind, sollte man vor und nach dem Training je 3 bis 4 Gramm BCAA einnehmen. Dies entspricht einer Zufuhr von 3 bis 4 Tabletten vor und nach dem Training.

WIR EMPFEHLEN:

**Tägliche Zufuhr BCAA:
Je 3 bis 4 Gramm (= 3 bis 4 Tabs)**

VOR UND NACH DEM TRAINING



gfe
GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.
BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG
UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL