

BCAA – die *Muskelversicherung*

BCAA heißt übersetzt „verzweigt-kettige Aminosäuren“. Diese Kombination besteht aus den drei für den Muskel sehr wichtigen Aminosäuren Leuzin, Isoleuzin und Valin. Sie sorgen überwiegend für den Aufbau von neuem Muskelgewebe.



BCAAs stehen dem Organismus sehr bald nach der Aufnahme zur Verfügung. Sie werden bevorzugt für die Regeneration und den Erhalt von Muskelgewebe in Anspruch genommen. Insbesondere wenn der Kohlenhydratbrennstoff zur Neige geht, was bei Diäten sehr häufig der Fall sein kann, dienen BCAAs auch als Energielieferant. Damit verhindern Sie, dass Ihr Muskeleiweiß angegriffen wird.

Vier bis acht BCAA-Tabs sollten direkt vor dem Training eingenommen werden. **So schützen Sie sich während eines harten Trainings wirkungsvoll vor drohendem Muskelabbau!** Insbesondere während Diätphasen sind BCAAs zu empfehlen, um möglichst wenig Muskelmasse für die Energieproduktion zu „opfern“.

Die Zufuhrempfehlung

Bis 80 kg Körpergewicht: 4 Tabletten/Kapseln

Bis 90 kg Körpergewicht: 6 Tabletten/Kapseln

Über 90 kg Körpergewicht: 8 Tabletten/Kapseln
nach dem Training

Bei kalorienreduzierter Ernährung auch vor dem Training.



Versichern Sie Ihre Muskulatur. Muskulatur macht Figur! Lassen Sie nicht zu, dass Ihre hart antrainierten Muskeln als Energielieferanten verbrannt werden!



ernährungplus.

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

L-Glutamin – Muskeln erhalten, gesund bleiben

Glutamin: eine besonders wichtige Aminosäure. Es gibt gute Gründe, warum sie den größten Anteil der freien Aminosäuren im Blut ausmacht und eine zusätzliche Zufuhr oft Sinn macht:

- Muskelabbauerschutz, da der Körper bei ausreichender Versorgung auf das freie Glutamin des Blutserums zurückgreift und das in den Muskelzellen befindliche L-Glutamin in Ruhe lässt.
- Bei hartem Training kann es zur Übersäuerung des Körpers kommen. L-Glutamin wirkt der Übersäuerung entgegen.
- Glutamin unterstützt gestresste Menschen.

Ein deutlicher Muskelabbau kann die Folge einer unregelmäßigen Zufuhr sein. Darum sollten insbesondere hart trainierende Sportler großen Wert auf eine konstante Versorgung mit L-Glutamin legen.

Voraussetzung ist natürlich eine regelmäßige Eiweißzufuhr über bekannte Eiweißlieferanten. Eine Ergänzung mit L-Glutamin ist jedoch anzuraten. Dient es doch als Stickstoffspender und kann die Regeneration nach harten Krafttrainingseinheiten verbessern. Ihre Muskeln werden es Ihnen danken! Insbesondere wenn das Training sehr intensiv war und die Nahrungszufuhr über den Tag nicht optimal erfolgte.

Auch die Zellen des Darms sind auf eine regelmäßige L-Glutamin-Zufuhr angewiesen. Eine Unterversorgung kann zu Magen-Darm-Beschwerden und zur Beeinträchtigung des Immunsystems führen. Beispiel: Nicht selten werden hart trainierende Spitzensportler krank, wenn der Wettkampf vor der Tür steht.

Zufuhrempfehlung

Um Ihren Körper bei der Regeneration zu unterstützen, wird empfohlen, dass Sie 5 bis 10 Gramm direkt nach dem Training zu sich nehmen.



Versorgen Sie Ihren Körper mit L-Glutamin. Für pralle Muskeln und ein starkes Immunsystem!

Mit freundlicher Unterstützung von

**patric
heizmann**

Bilder: shutterstock.com

ernährungplus.

gfe

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNAHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.