

Moment mal...

Wussten Sie das? – **Aminosäuren** sind die Bausteine des Lebens.



Allgemeine Funktionen ausgewählter Aminosäuren (außer Muskelaufbau)

Aminosäure

Arginin

Arginin, BCAA, Glutaminsäure

Arginin, Glutamin

Cystein, Arginin, Glutamin

Cystein, Glutamin

Cystein

Glutamin

Methionin

Phenylalanin, Tyrosin

Tryptophan

Funktionen

Gefäßerweiterung, Senkung des Blutdrucks, Muskelpump, Entgiftung des Körpers

Ammoniak-Entgiftung und -transport

Wachstumshormonausschüttung

Stimulation und Stabilisation des Immunsystems

Erhaltung der Körperzellmasse

Antioxidant
Radikalfänger

Verbessert die geistige und körperliche Fitness

Wundheilung

Vorstufe von
Kreativitätshormonen

Vorstufe von Serotonin

ernährungplus.

Optimale Zufuhrzeitpunkte und Zufuhrmengen

Aminosäuren zum Muskelaufbau sind die Bausteine der Proteine. Sie sollten zusammen mit einem Kohlenhydratgetränk vor dem Training eingenommen werden. Dieses Verfahren belastet den Verdauungstrakt nicht, hilft aber Muskeln aufzubauen. Nach dem Training empfehlen sich der Eiweißshake oder BCAA-Tabletten (besondere Aminosäuren zum Muskelschutz). Immer wenn nicht genügend Protein auf-

genommen werden kann, sollten mindestens 1,5 g Aminosäuren pro 10 kg Körpergewicht zugeführt werden. Auch zur Anreicherung von proteinarmen Speisen. Ein 70 kg schwerer Kraftsportler sollte demnach ca. 7 Tabletten (à 1500 mg Aminosäuren) z.B. vor dem Training zuführen. Aminosäurepräparate besitzen den Vorteil, dass sie den Muskeln schnell zur Verfügung stehen, da sie quasi „vorverdaut“ sind. Besonders wenn o.g. Einnahmetipps beachtet werden, können sie das Muskelwachstum auf sichere Art und Weise beschleunigen.

WIR EMPFEHLEN:

**1,5 g Aminos pro
10 kg Körpergewicht**

BEI PROTEINDEFIZITEN



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