

# Eiweißshakes und Proteinpulver...

..., aber, welches Pulver sollte ich mir kaufen? Geht es Dabei nur um den Geschmack? Von welchem Hersteller?

Eins vorab, wir wollen uns hier mit reinen Eiweißpräparaten beschäftigen. Kombinationsprodukte mit z.B. Kreatin oder sonstigen Komponenten haben durchaus ihre Daseinsberechtigung, aber entspricht so so eine Kombination meistens nicht unserem individuellen Bedarf.

## **Was ist Eiweiß eigentlich?**

Eiweiß ist nicht gleichzusetzen mit dem, was man aus dem Ei auch als Eiklar bezeichnet. Das Eiklar enthält übrigens nur etwa 10% Eiweiß, das bedeutet schon einmal vorab, dass die Supplementierung von rohem Eiklar mit Milch, was vielleicht ein Tipp vom Großvater oder Großmutter war, nicht sehr sinnvoll ist. Dazu kommt noch die akute Salmonellen Gefahr. Als Eiweiß bezeichnet man Makromoleküle(Große Verknüpfte Moleküle) aus Aminosäuren. Es bildet den wichtigsten Grundbaustein für unsere Muskulatur.

Die auf dem Markt erhältlichen Eiweißpulver teilen sich grob in Isolate und mehrkomponentige Präparate. Um was es sich genau handelt verrät oft schon die Produktbezeichnung, spätestens aber die Zutatenauflistung.

## **Was gibt es für Proteine am Markt?**

### ***Molkeprotein(auch „Whey“ genannt)***

Molkeprotein besitzt eine sehr hohe biologische Wertigkeit(104). Das bedeutet, es kann zu einem sehr hohen Teil in körpereigenes Protein umgewandelt werden. Außerdem besteht Molkeprotein zu einem hohen Anteil aus Valin, Leucin und Isoleucin, die wir auch als BCAA kennen. Diese werden hier vor allem auch zur Regeneration benötigt, da auch ein hoher Anteil unseres Muskelproteins aus diesen Stoffen besteht. Molkeprotein wird sehr schnell verdaut und eignet sich deshalb sehr gut als Isolat nach dem Training, weniger aber als Shake am Abend.

### ***Milcheiweiß(Casein)***

Casein hat eine biologische Wertigkeit von 77, ist deshalb aber nicht als schlechter zu werten. Der Vorteil liegt hier in einer längeren Verweildauer im Magen und längerer Resorptionsdauer. So eignet er sich prima für den Hunger zwischendurch oder auch vor dem Schlafen. Der hohe L-Glutamin Anteil sorgt für die bessere Freigabe der Fettzellen bei Belastung und unterstützt den Proteinstoffwechsel der Zellen.

### ***Eiprotein (Eialbumin)***

Eiprotein wird aus dem Eiklar herausisoliert. Da hier keine Milchbestandteile vorhanden sind, eignet sich so ein Isolat mit einer biologischen Wertigkeit von immerhin 88 auch für Personen mit Lactose Intoleranz. Durch schwefelhaltige Aminosäuren wird der Hormonhaushalt natürlich beeinflusst, was sich wiederum direkt auf unseren Muskelaufbau auswirkt. Die Wirkung ist hier aber natürlich uns

selbstverständlich nicht mit Hormonpräparaten vergleichbar.

### **Sojaweiß**

Mit Sojaweiß haben wir ein nicht tierisches Protein. Solche Isolate sind also mit ihrer biologischen Wertigkeit von 80 optimal geeignet für Vegetarier und Veganer, die oftmals Probleme haben, ihren Proteinbedarf zu decken. Leider ist Sojaweiß für viele Menschen nicht so gut verdaulich und hat oft einen höheren Fettanteil. Aus diesem Grund sind Sojaweißpräparate oft minderwertiger und billiger. Hochwertige Präparate können aber durchaus empfehlenswert sein.

Andere Proteinarten lassen sich oft noch in billigen Präparaten finden. Meistens ist die biologische Wertigkeit des Gesamtergebnisses dann aber so niedrig, dass sich kein Sinn mehr in der Supplementierung ergibt.

Vorrätig haben sollte man zu optimaler Nahrungsergänzung ein Molkeproteinisolat und ein Mehrkomponentenprodukt. Erstes für direkt nach dem Training, zweites für den Rest des Tages.

Der Hersteller ist hier zweitrangig und in erster Linie Geschmackssache. Typische Studiomarken haben meist ein etwas schlechteres Preis/Leistungsverhältnis, als unbekanntere Marken.

Auf Zusatzstoff geprüfte, einwandfreie Präparate findet man auf der sogenannten „Kölner Liste“ der DSHS (Deutsche Sporthochschule Köln). Produkte auf dieser Liste sind im Normalfall bedenkenlos einzunehmen.