

Sportgerechte Ernährung/Nahrungsergänzung- was brauche ich?

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist riesig. Dabei gibt es viele Dinge, die Sinn machen, aber auch viele Dinge, die am Ende einfach nur rausgeschmissenes Geld darstellen. .

Was brauche ich eigentlich wirklich?

Die Nahrungsergänzungsmittelhersteller werden natürlich zum Großteil sagen, dass Sie möglichst auf die ganze angebotene Palette zurückgreifen sollen, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Was Sie wirklich brauchen, hängt aber in erster Linie davon ab, wie Sie sich sonst ernähren. Das muss nicht einmal teuer sein. In unserer heutigen Gesellschaft ist es eigentlich kein Problem, auch ohne Nahrungsergänzungsmittel seinen Eiweißbedarf voll zu decken. Vorausgesetzt, man ist nicht Vegetarier oder Veganer. Einfacher und Kalorienarmer geht das aber meistens mit Shakes. Der Preis pro Gramm Protein ist meistens übrigens sogar geringer als z.B. bei Fleisch. Problematischer wird es da schon bei den „gesunden“ Fetten. Fisch und Meeresfrüchte sind nicht jedermanns Sache und in unserer Ernährung(im Gegensatz zu den Mittelmeerstaaten) alles andere als Standard. Wenn man es also wirklich genau wissen will, ist eine genaue Ist-Zustand Analyse wohl das beste.

Es gibt aber ein paar Standard Supplemente, die man als ambitionierter Kraftsportler vorrätig haben sollte:

Molkeproteinisolat/Whey Protein

Optimal direkt nach dem Training oder nach dem Aufstehen. Molkeprotein hat eine hohe biologische Wertigkeit und wird schnell vom Körper aufgenommen. Der Aminosäurepool wird schnell gefüllt.

Mehrkomponenten Protein

Ein Mehrkomponenten Protein wird nicht so schnell aufgenommen, sorgt so aber dafür, dass wir länger versorgt sind. Sie eignen sich als Zwischenmahlzeit oder abends vor dem Schlafengehen.

Creatin

Creatin ist recht direkt für die Energiebereitstellung in unserem Körper verantwortlich. Mehr dazu in unserem Artikel: **Was ist Creatin und was bewirkt es in unserem Körper?**

Diese drei stellen die Basis Supplemente dar. Wir brauchen also gar keinen riesigen Cocktail an Nahrungsergänzungsmitteln. Je nach individuellem Bedarf könnte man sich noch an **BCAA**, **Arginin**, **Glutamin** und **Fischöl** versuchen.

Clever Einkaufen, den richtigen Hersteller suchen, Gutscheine nutzen

Es ist schon erstaunlich, wie groß die Preisdifferenz für ein und das Selbe Produkt von unterschiedlichen Herstellern sein kann. Gerade Hersteller, die ein komplexes Ernährungskonzept anbieten(meist in Form einer Ernährungsberatung, die in einer Verkaufsveranstaltung resultiert), lassen sich Ihre Produkte mehr als gut bezahlen. Anhalt bietet die sogenannte Kölner Liste. Ist ein Produkt hier getestet, ist es immerhin schon einmal frei von verbotenen und schädlichen

Substanzen. Hier können Sie sich dann zwischen den Produkten mit dem besten Preis-/Leistungsverhältnis entscheiden. Gutscheine machen den Einkauf noch einmal günstiger. Die Möglichkeit gibt es eigentlich immer. Irgendein Gutschein ist für das gewünschte Produkt in diesem Bereich eigentlich immer verfügbar. Es lohnt sich also vor dem Einkauf durchaus, sich durch die Gutscheinportale zu wühlen. Die Chance, etwas passendes dabei zu finden ist recht groß.