

# Welches Protein Supplement zu welchem Zweck?

Proteinsupplemente sind die wohl mit Abstand am häufigsten verkauften Supplemente überhaupt. Zumeist gibt es diese in der Form von Eiweißpulver, das in Milch oder Wasser aufgelöst den klassischen Eiweißshake ergibt. Bei den vielen verschiedenen Supplementen, die mittlerweile auf dem Markt sind, kann man schnell den Überblick verlieren.

Die wichtigsten Arten von Eiweißpulver im Überblick:

## Whey Protein

Whey Protein ist die gängige Bezeichnung für Molkeprotein. Dieses Protein verfügt über eine sehr hohe biologische Wertigkeit und kann somit gut in körpereigenes Protein umgewandelt werden. Es eignet sich optimal kurz nach dem Training, da es besonders schnell aufgenommen wird. Whey Protein nehmen Sie am besten mit Wasser ein, da es dann noch schneller aufgenommen wird.

## Casein

Vom Einsatzzweck ist Casein im Prinzip das Gegenteil von Whey. Casein ist Milchprotein. Casein hat im Gegensatz zu Whey eine niedrigere biologische Wertigkeit (74 zu 101). Dafür wird es wesentlich langsamer aufgenommen. Das bedeutet, dass Casein optimal für den abendlichen Shake kurz vor dem Schlafengehen geeignet ist, aber auch für die Zwischenmahlzeit, da der Körper so länger versorgt ist.

## Sojaprotein

Sojaprotein stellt eine vegane Alternative des Supplements dar. Hier müssen Sie darauf achten, kein minderwertiges Produkt zu erhalten. Denn gerade bei Soja können durch falsche Verarbeitung auch gesundheitliche Probleme entstehen. Sojaprotein ist auch eine optimale Ergänzung zu anderen Proteinen. In Kombination mit tierischen Eiweißen, steigt die biologische Wertigkeit deutlich an. Bedenken Sie, dass Sie Sojaprodukte nie in zu großen Mengen konsumieren sollten.

## Ei-Protein

Ei-Protein ist immer noch relativ teuer und galt lange Zeit als das beste Proteinsupplement, wurde in seiner Beliebtheit aber von Casein und Whey abgelöst. Die biologische Wertigkeit liegt bei 88. Aufgrund des hohen Preises wegen des teuren Grundstoffes, lohnt sich Ei-Protein als Einzelsupplement eher weniger. Es ist aber oft sinnvoller Bestandteil von Mehrkomponenten Protein. Dort trägt es zum Erhöhen der biologischen Wertigkeit bei.

## Mehrkomponenten Eiweiß

Werden verschiedene Proteine kombiniert, steigt die biologische Wertigkeit des Endproduktes, da nach dem Zerlegen mehr verschiedene Aminosäuren zur Bildung von körpereigenen Eiweißen zur Verfügung stehen. Diese Produkte sind ziemlich universal einsetzbar. Sie liefern sowohl schnell verfügbare, als auch langsam resorbierende Eiweiße.

Wer optimal versorgt sein will, setzt auf ein Whey Protein nach dem Training, ein Casein vor dem Schlafen und ein Mehrkomponenten Protein für zwischendurch.