

Wie viel Protein kann der Körper aufnehmen - der 30g Mythos

Möglichst viele Mahlzeiten sollten wir am Tag zu uns nehmen, wenn wir erfolgreich Muskeln aufbauen wollen. Hintergrund dahinter ist vor allem, dem Körper ständig neue Energie zu liefern und den Insulinspiegel möglichst konstant zu halten. Auch sorgen wir so für eine optimale Füllung des Aminosäurepools.

Aus dieser durchaus sinnvollen Ernährungsweise ist aber auch ein Mythos entstanden, der aus den Köpfen der Trainierenden kaum weg zu kriegen ist. Dieser Mythos endet in der Aussage: „Unser Körper ist nur in der Lage, 30g Protein mit einer Mahlzeit aufzunehmen. Alles, was darüber hinaus geht, wird nicht von unserem Körper aufgenommen“. Um es vorweg zu nehmen: **Diese Aussage ist falsch.**

Nicht jeder hat die Möglichkeit, regelmäßig zu essen!

Das gilt umso mehr, je weiter wir uns in der Vergangenheit bewegen. Proteinreiche Mahlzeiten gab es gerade in der Zeit, in der das menschliche Leben entstand, nicht regelmäßig. Protein ist aber ein essentieller Baustoff. Wäre unser Körper so verschwenderisch damit umgegangen, wären wir wahrscheinlich bis heute verhungert. Nur eine Hypothese, aber auch heute ist es doch so, dass die wenigsten Menschen es schaffen, ihre Mahlzeiten in viele kleine Mahlzeiten aufzuteilen. Bezüglich der Verwertung des Proteins lässt sich aber feststellen, dass es nicht sein kann, dass nur ein kleiner Teil der großen Mahlzeit aufgenommen wird.

Unser Verdauungstrakt und verschiedene Lebensmittel

Wir nehmen Proteine über die verschiedensten Lebensmittel zu uns. All diese Lebensmittel brauchen unterschiedlich lange, bis sie von unserem Körper aufgenommen werden. Damit sind wir auch schon beim entscheidenden Punkt: Sofern wir uns nicht total einseitig ernähren, nehmen wir die verschiedensten Proteinlieferanten zu uns. Da diese alle unterschiedlich lange brauchen, um aufgenommen zu werden, kann von den 30g pro Mahlzeit keine Rede mehr sein.

Selbst bei drei Mahlzeiten am Tag wird es vorkommen, dass eine Mahlzeit noch nicht vollständig aufgenommen ist, während die nächste Mahlzeit schon ansteht. Es ist also für eine permanente Versorgung gesorgt.

Riesige Mengen Protein auf einmal zu sich zu nehmen macht aber auch keinen Sinn. Jede Stunde kann unser Darm (Proteine werden im Dünndarm aufgenommen) bis zu 10 Gramm Protein aufnehmen. Wie viel Gramm das pro Mahlzeit macht, lässt sich allerdings nicht genau sagen, da es vom jeweiligen Lebensmittel abhängt, wie lange ein „Durchlauf“ dauert.

Zu dem Thema gibt es einige Studien - ein Unterschied in der Resorption zwischen gleichzeitiger Aufnahme einer größeren Proteinmenge und der Aufteilung auf mehrere Mahlzeiten konnte nicht festgestellt werden, sofern die Proteinmenge nicht unnatürlich groß war.