

Proteine zum Gewebsaufbau



Proteine sind unentbehrliche Bestandteile der täglichen Nahrung, aus denen der Körper nach dem Aufspalten in der Verdauung körpereigene Proteine herstellt.

Der menschliche Körper selbst enthält viele Tausende verschiedener Proteine, die aufgrund ihrer jeweiligen besonderen Struktur auf ganz spezifische Aufgaben innerhalb unseres Körpergeschehens spezialisiert sind. Für Fitnesssportler sind

Proteine vor allem als Baustoffe der Muskulatur von Interesse, denn Proteine dienen dem Sportler u.a. zum Ersatz des bei einem intensiven Training zerstörten Gewebes. Im Kraftsport wird insbesondere für einen verstärkten Gewebeaufbau noch zusätzliches Eiweiß benötigt. Während Nichtsportler mit einer Proteinzufuhr von weniger als 1 g pro kg Körpergewicht und Tag auskommen, ist zur Aufrechterhaltung oder Steigerung der Leistung bei Sportlern eine verstärkte Proteinzufuhr notwendig. Diese kann bis zu 3 g pro kg Körpergewicht und Tag erreichen. Wegen der höheren biologischen Wertigkeit sollte dieses Protein zu mindestens 60 % tierischer Herkunft sein. Tierisches Eiweiß findet sich außer in Fleisch auch in Milch und Milchprodukten sowie in den meisten gängigen Proteinpräparaten.

