



Training und Muskelaufbau

Wann ist der optimale Zeitraum für die Eiweißaufnahme?

Die Muskulatur besteht zu großen Teilen aus Eiweißen. Zum Aufbau der Muskeln sind verschiedene Bausteine, die sogenannten Aminosäuren notwendig und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden!

Darüber, wie gut der Körper nach dem Training das Eiweiß aus der Nahrung in Muskelmasse umbaut, entscheiden aus wissenschaftlicher Sicht vor allem drei Faktoren: der Zeitpunkt der Aufnahme, aber auch die Menge und die Art der Eiweiße.

Um das sogenannte anabole Fenster (also den Zeitpunkt der Aufnahme) so gut wie möglich auszunutzen, galt es als klug, direkt vor oder direkt nach dem Training den Stoffwechsel mit möglichst viel Eiweiß zu füttern. Ein Irrglaube, wie eine Studie von Forschern um den US-Personal Trainer Brad Schoenfeld gezeigt hat.

Nach dem Training mehrere Eiweißhäppchen

Die Wissenschaftler fassten die Ergebnisse von mehr als 40 Studien mit ca. 1000 Teilnehmern zusammen. Etwa die Hälfte der Untersuchungen drehte sich um die Frage, wie sich der Zeitpunkt der Eiweißaufnahme auf die Muskelmasse auswirkt, die andere beschäftigte sich mit dem Einfluss des Timings auf die Kraft. In allen Studien gab es eine Gruppe, die ihre Eiweißration innerhalb von einer Stunde vor oder nach dem Training verzehren durfte. Die andere Gruppe musste mindestens zwei Stunden lang warten.

Das klare Ergebnis: Nachdem sie den Einfluss von Faktoren wie Geschlecht, Alter und Trainingsstatus herausgerechnet hatten, konnten die Forscher weder bei der Muskelmasse noch beim Kraftgewinn einen Vorteil des Eiweißschubs direkt vor oder nach dem Training erkennen. Eine derartig zeitnahe Aufnahme schein nicht notwendig zu sein.

„Es gibt Hinweise darauf, dass eine erhöhte Proteinzufuhr kurz nach dem Training die Einlagerung beschleunigt. Es gibt aber auch Belege dafür, dass die Bildung von Proteinen in den Muskeln erst sechs bis acht Stunden nach dem Training richtig an Fahrt aufnimmt.“ Platen rät deshalb, nach dem Training möglichst gestückelt mehrere Eiweißhäppchen einzuplanen, am besten in einem Abstand von etwa zwei Stunden. (Spiegel online, Autorin: Petra Platen, Ruhr Uni Bochum, Mai 2014)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, pro Tag 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen. „Diese Empfehlung zielt jedoch auf nicht trainierende Menschen ab“, sagt Platen. „Sie reicht aus, um die Muskulatur zu erhalten.“ Vor allem Anfänger im Bodybuilding, die noch rasch an Muskeln gewinnen, benötigen eine deutlich höhere Proteinzufuhr, wie auch die International Society of Sports Nutrition in einer Stellungnahme schreibt.

Die internationale Gesellschaft rät Kraftsportneulingen dazu, täglich zwischen 1,6 und 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht einzuplanen. „Das braucht der Körper auch“, sagt Platen. Kommt es trotzdem zu einem Überangebot an Eiweiß, fließen die überschüssigen Eiweißbausteine, die Aminosäuren, in die Energiegewinnung. Als eines der Abfallprodukte entsteht dabei Harnstoff, den der Körper über die Nieren ausscheidet.

Fazit: Eiweiß nach dem Training ist wirklich wichtig für den Muskelaufbau. Dabei kommt es auf drei Dinge an: Die Eiweißbausteine sollten denen des Muskeleiweißes ähneln, es sollte in mehreren, zeitlich versetzten Häppchen nach dem Training gegessen werden und viel hilft tatsächlich vor allem bei Anfängern viel.

Frohes Schaffen und dabei bleiben,
Euer Olaf