

Muskelaufbau ist durch vegane Ernährung möglich.

Proteinhaltige Tatsachen – Wie sich die Muskeln vegan ernähren können.

Vorbei mit Proteinmärchen und Co.

Wer kennt sie nicht, die riesigen Eiweißpulver-Bomben, die in Fitness-Shops und im Internet angeboten werden.

Meist bestehen diese aus Milchpulver, Molkepulver oder aber Sojaprotein, wenn's vegan sein soll.

Vor allem in Zeiten wie diesen, in denen der Fitness-Lifestyle boomt, häufen sich auch die Fragen nach der richtigen Ernährung.

Dass Muskeln zum Wachstum eiweißreiche Nahrung benötigen, ist wohl jedem bekannt.

Viele Sportler meinen, ohne tierisches Eiweiß wie Fleischnahrung, Fisch und Eier keine Muskel aufbauen zu können und helfen regelmäßig mit Eiweißpulver-Shakes nach.

Was ist das Problem?

Prinzipiell ist gegen tierisches Eiweiß nichts einzuwenden, vorausgesetzt, es ist biologisches, grasgefüttertes Weidevieh, frei von Antibiotika und künstlichen Hormonen.

Milchpulver aus biologischer Tierhaltung ist empfehlenswert, was den Eiweißgehalt betrifft. Allerdings reagieren viele Menschen unverträglich auf Milchproteine wie Kasein und Lactalbumin.

Ja, manche meinen sogar, Milch sei für die neugeborenen Tiere und Menschen da und nicht für den erwachsenen Organismus.

Was ist mit Molke?

Molke, ein Nebenprodukt der Käse- und Topfenherstellung, ist prinzipiell eine wertvolle Eiweiß und Mineralstoffquelle.

Sie enthält zumindest kein Kasein, nur viel schwächer allergieauslösende Milchproteine, ist also vom Allergen-Aspekt her besser geeignet.

Aber wie sieht es bei veganer Ernährung aus? Kann man als VeganerIn pflanzliches Protein aus Nahrungsmitteln gewinnen und dabei die gleichen Erfolge aufweisen wie mit dem altbewährten Molkeprotein? Eine aktuelle Studie zeigt neue Kenntnisse auf, die das möglich machen. Wer also einen muskulösen Körper anstrebt, muss sich in seiner veganen Ernährung nicht eingeschränkt fühlen.

Was ist mit Soja?

Es gibt kaum noch ein nicht-genmanipuliertes Soja auf dem Markt. Daher zumindest auf Bioqualität achten.

Abgesehen von der sozioökologischen Bedenklichkeit des intensiven Sojaanbaus, löst Soja häufig Allergien aus und enthält Phytoöstrogene, was bei hormonellen Störungen und bestimmten Krebs- und Autoimmunerkrankungen kontraproduktiv sein kann.

Muskelaufbau kompatibel mit veganer Ernährung?

Für viele Menschen hat ein veganer Lebensstil nichts mit eiweißhaltiger Nahrung zu tun, denn: Muskeln brauchen zum Aufbau Proteine, am besten von höchster Qualität. Molkeprotein (Wheyprotein) ist hierfür der Protein-Liebling vieler Sportler. Es ist ein Milchprodukt, gilt als leicht verdaulich und zeigt eine sehr hohe biologische Wertigkeit auf. Allerdings lässt sich diese Wertigkeit nicht nur aus tierischen Proteinen schöpfen. Auch eine vegane Ernährung kann, durch die Einnahme der richtigen Produkte und der erforderlichen Menge, das Muskelwachstum qualitativ und uneingeschränkt fördern.

Tierisches Protein vs. pflanzliches Protein – eine Studie rechnet ab

Im Juni 2013 wurde im Fachmagazin *Nutrition Journal* eine Studie der Universität von Tampa/Florida veröffentlicht, in der ein hochwertiges veganes Protein (Reisprotein) den gleichen erfolgreichen Muskelaufbau fördern soll wie das Molkeprotein.

Der Fokus lag hierbei auf folgenden Kriterien: Kann Reisprotein – nach dem Training verzehrt – die Erholungsphase ähnlich verkürzen wie das Molkeprotein? Inwieweit beeinflusst Reisprotein – im Vergleich zum Molkeprotein – die Fett- und Muskelanteile des Körpers?

Für die Studie wurden 24 junge und durchtrainierte Männer herangezogen, die in zwei Gruppen eingeteilt wurden:

Gruppe 1 nahm an Trainingstagen als Nahrungsergänzung 48 Gramm Reisprotein zu sich

Gruppe 2 nahm an Trainingstagen als Nahrungsergänzung 48 Gramm Molkeprotein zu sich

Die Proteine wurden jeweils unmittelbar nach dem Training aufgenommen, wobei beide Gruppen über acht Wochen hinweg dreimal wöchentlich trainierten.

Vor sowie auch nach den Trainingseinheiten wurden die Dauer der Erholungsphase, die Stärke des Muskelkaters und der Zeitpunkt der erneuten Einsatzbereitschaft für das nächste Training untersucht.

Die Muskelstärke wurde dabei mit Ultraschall bestimmt, die Körperzusammensetzung mit der Dual-Röntgen-Absorptiometrie. Zusätzlich registrierte man die Ergebnisse beim Bankdrücken und bei der Beinpressen in den Wochen null, vier und acht.

Kein Unterschied zwischen Molke- und Reisprotein

Nach dem Absolvieren der acht Wochen wurden die Daten der beiden Gruppen miteinander verglichen. Das Ergebnis war erstaunlich. Erstaunlich ähnlich.

Es konnten keinerlei Unterschiede festgestellt werden. Die Erholungsphasen waren gleich lang, der Muskelkater gleich ausgeprägt und die Einsatzbereitschaft war ebenfalls nach identischen Zeitabschnitten wieder hergestellt. Auch Muskelmasse und Kraft nahmen bei allen Teilnehmern gleichermaßen zu, während der Körperfettanteil bei allen Teilnehmern ähnlich abnahm.

Das Ergebnis der Studie zeigt also, dass sowohl Molke- als auch Reisprotein die Zusammensetzung des Körpers sowie die Leistungsfähigkeit auf identische Art und Weise verbessern können.

Keine Defizite für den Muskelaufbau durch vegane Ernährung

Die Perfektionisten unter den Bodybuildern, die auf das Molkeprotein bestehen, sollten ab jetzt keinen Grund mehr haben, pflanzliche Proteine zu belächeln. Auch vegane Sportler können sich entspannt zurücklehnen, da sie sich vollkommen auf die rein pflanzliche Proteinversorgung verlassen können.

Proteinkombinationen durch pflanzliche Produkte

Es muss nicht immer das strittige Sojaprotein sein, auf das man zurückgreifen kann.

Neben dem in der Studie verwendeten Reisprotein, gibt es nämlich noch weitere pflanzliche Eiweißquellen:

- Hanfprotein,
- Erbsenprotein (kann Blähungen machen)
- Lupinenprotein
- Chiasamenprotein
- Sesamsamenpulver
- Sonnenblumenkernpulver

- Amaranth
- Süßwasseralgen, wie z.B. Spirulina
- Eine Kombination aus den genannten Produkten ist sogar empfehlenswert, da sich die Aminosäureprofile der einzelnen Proteine gegenseitig ergänzen. Dadurch wird die biologische Wertigkeit des Proteins verbessert.

Mögliche Kombinationen sind:

Erbsenprotein und Reisprotein

Lupinenprotein und Reisprotein

Sesamsamen- und Sonnenblumenkernprotein

Vor allem in Hülsenfrüchten ist jene Aminosäure (Lysin) reich enthalten, die in Getreideproteinen wie dem Reisprotein in etwas niedrigeren Mengen vorhanden ist. Andersrum liefert das Reisprotein einen hohen Anteil der Aminosäuren Cystein und Methionin, die in Hülsenfrüchten weniger gehaltvoll vorkommen.

Hanfprotein bildet eine hervorragende Lösung, wenn man sich nicht nur mit Proteinen, sondern zusätzlich auch mit Omega-3-Fettsäuren, leicht verträglichen Ballaststoffen und Mineralien sowie Spurenelementen versorgen will. Der Proteingehalt des Hanfproteins liegt zwar unter dem der bisher genannten Proteine, ist aber in seiner Qualität sehr hoch (dem menschlichen Protein sehr ähnlich), da es viele Nähr- und Mikronährstoffe enthält.

MAP – Aminosäuren, Tabletten

Aminosäuren sind die Grundbausteine von Protein, dem wichtigsten Nahrungsbaustein für den Zellaufbau.

MAP besteht zu 100% aus der patentierten Aminosäurenkombination MAP (Master Aminoacid Pattern) und wurde nach 23 Jahren Forschung aus Hülsenfrüchten entwickelt. MAP® ist ein zu 100 % natürliches Lebensmittel, und die Aminosäuren aus MAP® werden nachweislich zu 99 % vom

Organismus aufgenommen und für die Neubildung von Zellen verwendet. Dies bedeutet auch, dass es so gut wie keinen Stickstoffabfall enthält, der Nahrungsprotein anfällt und von Leber und Nieren entgiftet werden muss. MAP® ist auch frei von Fett und hat nahezu keine Kalorien. Es ist vor allem für Sportler zum Muskelaufbau, Erwachsene und Kinder, die nicht zunehmen können und Vegetarier und Veganer und Fastende, die ihre Aminosäuren-Zufuhr sicherstellen möchten, besonders beliebt.

Dosierung: Je nach Bedarf 5 – 10 Presslinge täglich

Studie:

Joy JM, Lowery RP, Wilson JM et al., "The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance", 2013, Nutrition Journal, (Die Auswirkungen einer Nahrungsergänzung mit Molkeprotein oder Reisprotein auf die Zusammensetzung des Körpers und die körperliche Leistungsfähigkeit) (Studie als PDF)

Bezugsquellen:

Bestellung :

MAP Platinum Aminosäurentabletten:

<http://myplatinumgift.com/>

Produkte/Protein

Gutscheincode: koenigswieser

1xig 50 Euro Rabatt!

Hanfprodukte (Hanfnüsse, Hanfprotein, Hanföl)

<http://www.hanfland.at/produkt/bio-hanfnesse-geschaelt-250-g/>

Bio-Proteinpulver:

<http://www.bioratio.com/>

Molkepulver

veganes Sesam- + Sonnenblumenkernpulver
10% Rabatt mit Gutscheincode: DRKÖBIORATI02015

<http://www.feinstoff.com/>

Smoothiepulver, kein Onlineshop, erhältlich im Bioladen
Green Smoothie, Magic Berry, Kale Pulver

Hanfprotein, Chiasamenprotein

Ei-Ersatz: MyEy – vegan und bio
www.myey.info