



## Veröffentlichungen

### Das Optimum der Proteinzufuhr ist gefunden!

Eine Meta-Analyse von Morton et al. (2018), die im British Journal of Sports Medicine veröffentlicht wurde, ergibt ein eindeutiges Bild:

Je mehr Protein man als Kraftsportler zu sich nimmt, desto mehr wachsen die Muskeln und desto stärker wird man auch – allerdings nur bis zu 1,6 g Protein pro kg Körpergewicht! Alles darüber macht weder stärker noch lässt es die Muskeln mehr wachsen.

Trotzdem konsumieren in der Praxis wettkampforientierte Bodybuilder teilweise deutlich mehr. Dies ist laut Ribeiro et al. (2019) nur als eine Art „emotionale Sicherheitsreserve“ zu verstehen, falls sich später einmal herausstellen sollte, dass die 1,6 g doch zu gering dosiert waren.

Bei einer festgelegten Energiezufuhr würde dieser Protein-Mehrkonsum nur eine Verdrängung von Kohlenhydraten und/oder Fetten im Makronährstoff-Mix mit sich bringen. Eine hypokalorische Diät mag so aufgrund des ausgeprägten Sättigungseffektes von Protein leichter zu ertragen sein, der Insulinhaushalt mag beeinflusst werden etc. – für den Muskelaufbau selbst jedoch bringt das keine zusätzlichen positiven On-Top-Effekte.

Die Wissenschaftler weisen allerdings ausdrücklich darauf hin, dass der entscheidende Stimulus für die genannten Effekte das Krafttraining selbst ist. Erst danach kommt die Bedeutung einer ausreichenden Proteinzufuhr. Die Populär-Weisheit, die besagt, dass Ernährung 70 und Training nur 30 % der Figur ausmachen würden, kann also für die Muskelmasse und Kraft nicht bestätigt werden.

Unsere Empfehlung, zweimal pro Woche HOT IRON® oder HOT IRON® CROSS als Basistraining



plus eine auf 1,6 g P/kg/KG ausgerichtete Proteinzufuhr, berücksichtigen diese Erkenntnisse und stellen ein Trainings- und Ernährungsvorgehen mit maximaler Effektivität und Effizienz dar.

Morton, R. W., Murphy, K. T., McKellar, S. R., Schoenfeld, B. J., Henselmans, M., Helms, E. et al. (2018). A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British Journal of Sports Medicine*, 52, 376-384. doi: 10.1136/bjsports-2017-097608

Ribeiro, A. S., Nunes, J. P. & Schoenfeld, B. J. (2019). Should Competitive Bodybuilders Ingest More Protein than Current Evidence-Based Recommendations? *Sports Medicine*. doi: 10.1007/s40279-019-01111-y