



ISABELL HESSMANN
FOTOS ULRIKE KIRMSE | FOODSTYLING URS HUG

SPORT ERNÄHRUNG FÜR JEDEN TAG

Dein Weg zur Topform

– 80 Rezepte –



bis zu Eiern aus. Das könnte in einem Wochenplan zum Beispiel so aussehen:

Wochenplan Proteinaufnahme:

- rotes Fleisch: etwa 2 Portionen/Woche
- weißes Fleisch: etwa 3 Portionen/Woche
- Fisch: 2–3 Portionen/Woche, davon 1–2-mal fetter Fisch
- Meeresfrüchte: etwa 1 Portion/Woche
- Eier: etwa 4 Portionen Eierspeisen/Woche
- Milch und Milchprodukte: 4–5 Portionen/Woche
- Hülsenfrüchte: etwa 2 Portionen/Woche

Wie viel Protein brauche ich?

Der Arbeitskreis »Sport und Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung« empfiehlt für erwachsene Sportler eine Proteinaufnahme von 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht und Tag bzw. 12–15 % der Gesamtenergiemenge.

Protein sollte 12–15 % der Gesamtenergiemenge ausmachen. Mehr ist selbst bei intensivem Sport nicht nötig.



Bei intensiv trainierenden Ausdauer- und Kraftsportlern kann man von einem höheren Bedarf ausgehen. Dennoch sollte der Proteinanteil nicht die erwähnten 12–15 % der Gesamtenergiemenge überschreiten. Das ist auch nicht nötig, da die absolute Proteinzufuhrmenge durch eine größere Energiemenge ohnehin steigt.

Der Bedarf an Protein ist individuell und richtet sich auch nach den jeweiligen Trainingszielen. Die in der Tabelle angegebenen Werte^{2,3} sind als Richtwerte zu verstehen, an denen man sich orientieren kann.

Breitensportler/Fitness-Sportler	0,8–1,0 g/kg Körpergewicht/Tag
Ausdauersportler (<i>mittleres bis hartes Training, z. B. 125 km Laufen/Woche</i>)	1,2–1,4 g/kg Körpergewicht/Tag
Kraftsportler (<i>mittleres bis hartes Training oder Anfänger</i>)	1,2–1,7 g/kg Körpergewicht/Tag
weibliche Sportler	10–20 % weniger als männliche Sportler

Kraftsport und Proteinbedarf

Viele Kraftsportler denken, je mehr Protein sie aufnehmen, desto besser und schneller wachsen die Muskeln. Schließlich bestehen die Muskeln zu einem großen Anteil aus Eiweiß.

»Viel hilft viel« sollte die Devise aber dennoch nicht lauten. Richtig ist, dass Kraftsport den Proteinumsatz erhöht. Das liegt an den durch das Training gesteigerten Ab- und Wiederaufbauvorgängen in den Muskelfasern. Entsprechend der auf [Seite 19](#) gezeigten Tabelle dürfen Bodybuilder und Gewichtheber im mittleren bis hohen Leistungsbereich von 1,2–1,7 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag ausgehen. Anfänger können sich in den ersten 2–3 Wochen am oberen Bereich der Empfehlung orientieren, gut Trainierte eher im unteren Bereich⁴.

Das Mehr an Eiweiß kann vom Körper zum Aufbau von Muskulatur eingesetzt werden (höhere Proteinbiosynthese)⁵. Allerdings nur, wenn auch entsprechend hart trainiert wird. Allein durch einen Mehrkonsum an Eiweiß wachsen die Muskeln nicht. Mehr als 2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag sorgen übrigens nicht für eine weitere Unterstützung des Muskelwachstums – das belegen zahlreiche Studien^{6, 7}. Zudem kann eine höhere Zufuhr auch den Nieren schaden.

Kraftsportler mit großer Muskelmasse brauchen zur Aufrechterhaltung mehr Eiweiß – aber auch regelmäßiges, intensives Training.

Wichtig sowohl für Ausdauer- wie auch Kraftsportler ist neben der Proteinzufuhr aber auch eine adäquate Menge an Kohlenhydraten. Sie schützen das Muskelprotein und ermöglichen so erst den Muskelaufbau (vgl. [Seite 14ff.](#)).

Eiweiß in Kombination mit Kohlenhydraten bewirkt nach dem Training eine schnelle Regeneration und hilft beim Muskelaufbau.



Die Eiweißqualität zählt

Der Körper hat bestimmte Kriterien, nach denen er aufgenommenes Eiweiß in die Muskulatur einbaut. Als besonders hochwertig werden Proteine erachtet, die in der Zusammensetzung dem menschlichen Protein ähnlich sind. Je höher der Gehalt an essenziellen Aminosäuren, desto höherwertig ist das Eiweiß. In der Ernährungswissenschaft verwendet man für die Bestimmung der Qualität von Eiweißen den Begriff »biologische Wertigkeit«. Eiweiß wird als Referenzwert mit 100 angesetzt. Die anderen Lebensmittel ordnen sich entsprechend ein.

Lebensmittel

Biologische Wertigkeit

Ei

100

Speisequark	98
Kartoffeln	95
Kuhmilch	88
Rindfleisch	86
Schweinefleisch, mager	84
Hartkäse	84
Bohnen	60
Weizenmehl	47–59
Sojabohnen	48

Der Kombinations-Trick

Spannend zu wissen: Durch die Kombination von eiweißreichen Lebensmitteln innerhalb von Mahlzeiten kann die Proteinqualität der einzelnen Lebensmittel über deren Wertigkeit hinaus gesteigert werden; also durchaus auch Werte über der magischen 100. Pflanzliche und tierische Proteinlieferanten ergänzen sich ideal. Aber auch zwei rein pflanzliche Eiweißprodukte können in der Kombination so hochwertig sein, dass niemand Fleisch auf dem Teller vermisst.

So lässt sich die biologische Wertigkeit steigern⁸:

Lebensmittelkombination	Biologische Wertigkeit
Kartoffeln und Ei (64 % : 36 %)	136
Kuhmilch und Weizenmehl (75 % : 25 %)	125
Ei und Soja (60 % : 40 %)	124
Ei und Kuhmilch (76 % : 24 %)	119
Kuhmilch und Kartoffeln (51 % : 49 %)	114

BCAAs gegen Muskelabbau!?

In den letzten Jahren wurde viel über BCAA-Aminosäuren diskutiert. BCAA steht für »Branched Chain Amino Acids«, also verzweigtkettige Aminosäuren. Dazu gehören Leucin, Isoleucin und Valin. BCAAs sollen Muskeln später ermüden lassen, gegen den