

Lust auf ein Experiment?



Wenn Sie gedankenlos immer nur dasselbe Pulver in Ihren Eiweißshake schaufeln, lohnt sich der Blick über den Mixerrand. Denn es ist gut möglich, dass im Glas gar nicht das richtige Proteinpulver landet, das Sie brauchen, um Ihr Ziel zu erreichen. Vegan, glutenfrei oder doch klassisch – Proteinpulver sind von der Fitnesstheke nicht mehr wegzudenken. Auch wenn Sie immer dasselbe nehmen, stöbern Sie doch mal durch unseren Versuchsaufbau, da ist sicher was Neues für Sie dabei

Text: Maja Seimer

Foto: Pavel Dornak

1 REISPROTEIN

Nährwerte für 30 Gramm: 127 Kalorien, 23 g Eiweiß, 0,6 g Fett

In 30 Gramm Reisproteinpulver steckt die gleiche Menge an Proteinen wie in 500 Gramm (!) braunem Reis. Es weist ein nahezu perfektes Aminosäureprofil für den Muskelaufbau auf, aber: „Viele pflanzliche Proteine besitzen alle 20

Aminosäuren. Meist sind sie jedoch nicht in optimaler Verteilung vorhanden. Eine gute Möglichkeit, sie aufzuwerten, ist, sie mit anderen pflanzlichen Proteinen zu kombinieren.“ Zum Beispiel so: 15 Gramm Reisprotein + 15 Gramm Erbsenprotein.

Experimente sind nicht so Ihr Ding? Keine Angst, wir haben alles schon getestet, und Sie profitieren nur noch von den Ergebnissen. Wichtigste Erkenntnis: Proteinpulver ist nicht gleich Proteinpulver. Für verschiedene Ziele ist das eine besser geeignet als das andere: Manche sind bei der Muskelaufbauunterstützung ganz weit vorn, andere helfen besser beim Abnehmen. Das Tolle an allen: „Sie ermöglichen eine relativ hohe Proteinaufnahme bei gleichzeitig niedriger Kalorienzufuhr“, sagt der Münchner Ökotrophologe Dr. Nicolai Worm. Und ergänzt: „Zusätzlich schützen sie beim Abnehmprozess die Muskelmasse.“

3 ERBSEN PROTEIN

Nährwerte für 30 Gramm:
107 Kalorien, 23 g Eiweiß,
0,6 g Fett

Das lösliche Protein wird von den ballaststoffreichen gelben Erbsen extrahiert, und übrig bleibt eine vegane Proteinbombe. Erbsenprotein zeichnet sich durch seinen hohen Gehalt an Leucin aus. Damit eignet es sich besonders gut zur Kombination mit anderen pflanzlichen Proteinquellen wie Reis, die eher leucinarm sind. „Vor allem Veganer müssen darauf achten, ausreichend Leucin und Lysin aufzunehmen“, erklärt Worm. „Vegetarier können diese einfach mit Milchprodukten und Eiern sichern.“



2 MOLKENPROTEIN

Nährwerte für 30 Gramm: 104 Kalorien, 21 g Eiweiß, 1,9 g Fett

Als Nebenprodukt bleibt Molke bei der Käse- und Quarkherstellung zurück. Klingt bäh, ist für den Muskelaufbau aber unschlagbar. Besser bekannt als Whey, ist das hochwertige Molkenprotein nämlich der Porsche unter den

Proteinen. „Molkenprotein stellt die kompletteste Aminosäurequelle für den Menschen dar. Es ist der ideale Baustoff für unsere Muskulatur und leicht verdaulich.“ Deshalb ist auch Whey die beste Wahl in der Post-Workout-Phase.

5 KASEIN

Nährwerte für 30 Gramm:
117 Kalorien, 26 g Eiweiß,
0,5 g Fett

Kasein ist der Proteinanteil in der Kuhmilch, und neben Molke ist es der absolute Star in der Fitness-Szene. Das auch als „Gute-Nacht-Protein“ bekannte Eiweiß versorgt und repariert die Muskeln über Nacht. Das „Journal Medicine & Exercise“ fand heraus, dass 40 Gramm Kasein vor dem Schlafengehen die Protein-Reparatur-Rate um 22 Prozent verbessert. Auch wer überflüssigen Kilos den Kampf ansagen möchte, setzt auf Kasein als Verbündeten. Das Protein hält nicht nur lange satt und beugt Heißhungerattacken vor, es schützt auch die hart erarbeitete Muskelmasse bei geringer Kalorienzufuhr. Blöd nur: Wer Probleme mit Laktose hat, muss mit Kasein leider vorsichtig sein.

4 HANFPROTEIN

Nährwerte für 30 Gramm: 124 Kalorien, 16 g Eiweiß, 3,6 g Fett

Hanfprotein wird aus gepressten und gemahlene Hanfkörnern hergestellt. Es enthält kein Gluten und ist somit perfekt für alle, die mit der Unverträglichkeit zu kämpfen haben. Einziger Nachteil: Hanfprotein ist arm an Leucin, weshalb eine

Mischung mit einem anderen Pflanzenprotein ratsam ist. Mit leucinreichen Lebensmitteln wie Haferflocken und Walnüssen lässt sich ein leckeres Porridge zaubern. Und Hanfprotein-Pulver macht sich auch super in jedem Brotteig.