Ressort: Gesundheit

Ernährungsexperten sehen kaum Nutzen in Muskelaufbauprodukten

Berlin, 20.05.2013, 09:20 Uhr

GDN - Ernährungsexperten sehen kaum Nutzen in Muskelaufbauprodukten wie Eiweiß-Shakes oder Powerriegeln. Allenfalls als teure Energielieferanten könnten etwa Aminosäuren oder Proteine taugen, sagte Karl Josef Groneuer, Ernährungswissenschaftler an der Fachhochschule Münster, dem Magazin "Apotheken Umschau".

Die Energie könne ein Sportler billiger mit normaler, ausgewogener Ernährung zu sich nehmen. Spitzensportler könnten "vielleicht minimal" profitieren, sagt Groneuer. Ähnliches gilt für das häufig empfohlene Kreatin. Einem Freizeitsportler bringe es gar nichts. Es belaste aber ebenso wie überflüssige Proteine die Nieren stark, so dass Nutzern unbedingt empfohlen werden müsse, viel zu trinken. Gewarnt wird vor spezieller Sportlernahrung aus dem Internet. Zweifelhafte Hersteller mischen verbotene Substanzen darunter, um kurzfristig eine spürbare Wirkung vorzugaukeln.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-14096/ernaehrungsexperten-sehen-kaum-nutzen-in-muskelaufbauprodukten.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619