



## Pressemeldung

# Warum ein normaler Proteinshake nicht mehr ausreicht

München, 27. November 2023

Im dynamischen Feld der Sporternährung und Gesundheitsfürsorge stellt sich eine neue Frage: Reicht der herkömmliche Proteinshake noch aus, um unseren Körper optimal zu versorgen? Einige Experten sagen nein und lenken den Fokus auf Aminosäuren, die wahren Bausteine des Lebens. Proteine, auch bekannt als Eiweiße, sind essenziell für den Aufbau von Knochen, Muskeln und für die Heilung von Wunden. Doch ohne Aminosäuren – die kleinsten Einheiten der Proteine – wäre keine dieser Funktionen möglich. Der menschliche Organismus besteht neben Wasser hauptsächlich aus diesen komplexen Verbindungen, die nicht nur für den Gewebeaufbau zentral sind, sondern auch für die Synthese von Hormonen und Neurotransmittern.

Die Klassifikation in essentielle und nicht-essentielle Aminosäuren entscheidet darüber, welche der 20 proteinogenen Aminosäuren der Körper selbst herstellen kann und welche er durch die Nahrung aufnehmen muss. Bei der Verdauung werden Proteine in diese Aminosäuren zerlegt und im Dünndarm absorbiert – ein entscheidender Schritt für die Proteinbiosynthese in unseren Zellen.

Die Qualität der Proteine in unserer Ernährung spielt eine große Rolle: Vollständige Proteine enthalten alle essentiellen Aminosäuren, während unvollständige Proteine kombiniert werden müssen, um ein vollständiges Aminosäureprofil zu erreichen.

Doch warum reichen Proteinshakes nicht mehr aus? Sie enthalten isolierte Proteine, die der Körper erst spalten muss, während freie Aminosäuren

sofort aufgenommen werden können. Vor allem für Sportler, Vegetarier oder Veganer kann die Ergänzung von Aminosäuren eine sinnvolle Unterstützung darstellen.

EAA und BCAA sind zwei unterschiedliche Arten von Nahrungsergänzungsmitteln, die am Markt erhältlich sind. Während BCAA nur drei essentielle Aminosäuren enthalten, bieten EAA's alle acht und sind damit effektiver.

Die Rolle von Cofaktoren wie Vitamin B6 ist ebenfalls nicht zu unterschätzen. Dieses Vitamin ist essenziell für die Umwandlung von Aminosäuren und sollte in jedem EAA-Produkt enthalten sein.

Unsere Empfehlung: Achten Sie auf die Vollständigkeit der essentiellen Aminosäuren und die Verwendung von bioaktivem Vitamin B6 in Form von Pyridoxal-5-Phosphat. Die beste Einnahmezeit für Aminosäuren ist direkt vor, während oder nach dem Training – fernab von Mahlzeiten, um die Aufnahme nicht zu beeinträchtigen.

Mit dieser neuen Erkenntnis rückt die Wissenschaft näher an eine optimierte Ernährungsweise, die unsere körperliche Leistung und Gesundheit auf das nächste Level hebt.

Mehr zu dem Thema finden Sie auch unter <https://mitocare.de/blogs/wissensblog/grundbausteine-aminosauren-wissen>.



Copyright: Pexels / Andres Ayerton

## **Über MITOcare**

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

Diese Aussage verkörpert das Credo von MITOcare, dem Innovationstreiber im Segment der Mikronährstoffe und funktionellen Lebensmitteln. In der Produktentwicklung legen wir Wert darauf, so weit wie möglich auf Rohstoffe natürlichen Ursprungs und auf bioaktive Substanzen zu setzen.

Wir produzieren in der DACH-Region, was zu einer nachhaltigen Wirtschaftsweise beiträgt.

Gegründet im Jahr 2013, hat MITOcare seinen Hauptsitz in München und beschäftigt aktuell rund 50 Mitarbeiter. Das Unternehmen ist zudem Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten

e.V. (NEM). Weitere Details über uns, unsere Philosophie und Produkte können Sie unter [www.mitocare.de](http://www.mitocare.de) nachlesen.