

Kollagen Peptide normalisieren Aminosäurehaushalt bei Sportlern

Leistungssportler haben einen höheren Umsatz an Aminosäuren. Lange Zeit war umstritten ob Sportler auch einen höheren Bedarf an Aminosäuren und Eiweiß haben oder nicht. Im Zeitraum von 1991–2011 untersuchte das Institut SALUTO Insgesamt 29.800 Sportler aus verschiedenen Sportarten. Untersucht wurde dabei der Gehalt und das Profil der Aminosäuren innerhalb der roten Blutzellen. Rote Blutzellen sind das erste Körperkompartiment, welches einerseits leicht verfügbar ist, und andererseits Rückschlüsse zulässt auf den Versorgungszustand der anderen Körperkompartimente.

Dabei fand man heraus, dass sehr viele Sportler die Mediane für eine optimale Aminosäuren Versorgung nicht erreichten und oft erheblich unter den optimalen Werten lagen. Vermutlich wird von Sportlern ein größerer Teil der Aminosäuren als Energiequelle genutzt als bisher angenommen. Eine allgemeine zusätzliche Zufuhr von Aminosäuren nach den DGE Richtlinien konnte diesen Zustand nicht verbessern. Die Athle-

ten erhielten daher über 3 Monate lang täglich eine individuelle Menge (30–70 g/Tag) an Kollagenpeptiden (angereichert mit BCAA) angepasst an ihren Bedarf, Belastung, Körpergewicht etc. Dadurch ließ sich in allen Fällen das Aminosäure-Profil in den roten Blutzellen optimieren und die Mediane aller Aminosäuren wurden erreicht.

Diese Untersuchungen zeigen, dass Sportler oft eine suboptimale Versorgung mit Aminosäuren haben. Kollagenpeptide angereicht mit BCAA sind eine probate Eiweißquelle, die es ermöglicht, diese Unterversorgung der Sportler zu beheben und ein optimales Aminosäure-Profil in dem Kompartiment der roten Blutzellen und vermutlich auch in anderen Körperkompartimenten wieder herzustellen.

Literatur

Wienecke, E. *Leistungsexplosion im Sport. Ein Anti-Doping Konzept.* Meyer & Meyer Verlag, Aachen, ISBN 978-3-89899-652-5, 288 Seiten (2011).

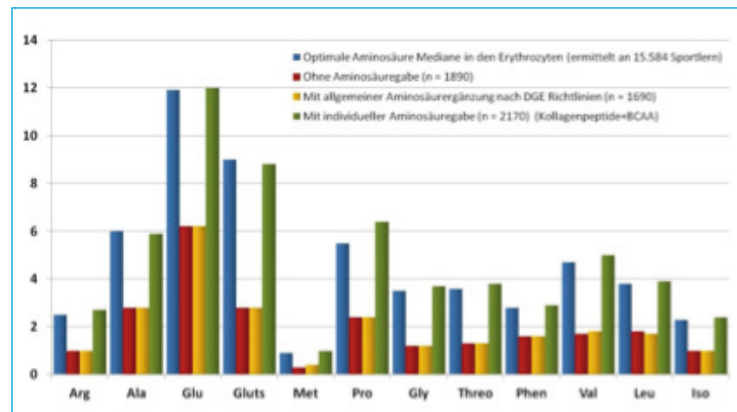


Abb. 1 Erythrozytäre Aminosäuregehalte bei 5.750 Sportlern mit oder ohne Nährstofftherapie (Kollagenpeptide 30–70 g/Tag) und nach Aminosäuresupplementierung nach DGE-Richtlinien