

PUBLICATION: Food Design

DATE: Issue 4, 2006

COVERAGE: Germany

CIRCULATION: 4,000



Foto: Ajinomoto

Nahrungsergänzung unterstützt bei sportlichen Aktivitäten

Es lebe der Sport

Größere Leistungen, erhöhte Ausdauer, weniger Muskelkater - das wünschen sich nicht nur professionelle Athleten, sondern auch immer mehr Freizeitsportler. Eine Reihe natürlicher Wirkstoffe können dies bewirken.

Der Markt für Sportlernahrung und Fitnessgetränke boomt. Die meisten Produkte liefern jedoch in erster Linie schnell verfügbare Energie und einen Ausgleich des Mineralstoffhaushalts. Dem Produktentwickler von Sportlerprodukten stehen aber noch weitaus wirksamere Substanzen zur Verfügung.

Aminosäuren fördern die Erholung

Insbesondere bei Sportlern die nicht regelmäßig trainieren, stellen sich meist nach dem Training mehr oder weniger starke Muskelschmerzen ein. Neue wissenschaftliche Untersuchungen aus Japan [1] haben gezeigt, dass die Einnahme der verzweigten Aminosäuren Isoleucin, Leucin und Valin vor einer sportlichen Betätigung Muskelkater und Muskelermüdungen vermeiden kann. Die verzweigten Aminosäuren arbeiten synergistisch, indem sie nicht nur den Protein-Abbau in den Muskeln während der sportlichen Betätigung reduzieren, sondern den Aufbau von Muskelprotein unterstützen.

Weitere Untersuchungen legen nahe, dass Aminosäuren auch die Ermüdung während der Ausübung von Sport reduzieren, indem die durch die Muskelarbeit verbrauchten verzweigten Aminosäuren durch die zugeführten Aminosäuren wieder ergänzt werden. So wird ein natürliches Aminosäure-Gleichgewicht im

Blut beibehalten und es kommt nicht zu erhöhten Tryptophan-Werten im Blut, die zu Müdigkeit führen. Aminosäuren sind Bestandteil der menschlichen Ernährung. Sie finden insbesondere in Sportlergetränken Anwendung. In Deutschland ist zur Zeit allerdings nur der Einsatz in Nahrungsergänzungprodukten zugelassen. Ajinomoto, Hersteller von Aminosäuren, ist auch Lieferant der Aminosäuren Isoleucin, Leucin und Valin.

www.ajinomoto.be