



Veröffentlichungen

Tierisches- oder Soja-Proteinpulver – welches liefert die besten Resultate?

Die vielfältigen Nutzen einer proteinreichen Ernährung für viele Bevölkerungs-Gruppen sind derzeit allgemein unstrittig.

Aktuelle Studien zeigen, dass Molke-Proteinpulver (Whey), wohl aufgrund seines höheren Leucin-Gehalts, die Muskelprotein-Synthese stärker anregt als es Milch(Casein)- oder Soja-Proteinpulver tun. Weitgehend unklar war bis dato jedoch, inwieweit die Art der Proteinquelle auf lange Sicht die Kraftzuwächse und die Entwicklung der Lean Body Mass (LBM), also der fettfreien Körpermasse, beeinflusst.

Das Journal „Sport Nutrition and Exercise Metabolism“ veröffentlichte nun dazu im November 2018 eine Meta-Analyse von Messina et al. Aus neun geeigneten Studien mit 266 Teilnehmern wurden eben diese langfristigen Effekte von Whey-, Soja-, Casein- und Beef-Protein miteinander verglichen. Das Ergebnis zeigt, dass die Einnahme keines dieser Proteinpulver in signifikant größeren Kraftzuwächsen oder einer besserer Entwicklung der LBM resultiert als es die anderen tun.

Die theoretischen Vorteile von Whey- gegenüber Soja-Proteinpulver wirken sich also langfristig nicht in praktisch relevanten Vorteilen aus. Bei einer Erhöhung des Proteingehalts der Ernährung über Proteinpulver ist es für Kraft- und Muskelzuwächse folglich unerheblich, ob das Pulver aus tierischen Quellen oder aus Soja hergestellt wurde.