



Veröffentlichungen

„Protein-Timing“ – wie wichtig ist der Proteinsnack vor dem Schlafengehen?

Eine proteinreiche Ernährung unterstützt die Effekte eines Krafttrainings hinsichtlich des Muskelaufbaus. Die täglich aufgenommene Menge an Nahrungsprotein ist hier grundsätzlich ein entscheidende Faktor. Für die optimalen Zeitpunkte der über den Tag verteilt eingenommenen Proteinmengen existieren unterschiedliche Empfehlungen.

Um die Zeit des „Protein-Fastens“ während der Nachtruhe zu minimieren, wird beispielsweise empfohlen, direkt vor dem Schlafengehen eine möglichst langsam verdauliche Proteinquelle zu sich zu nehmen. Die Idee dahinter ist, dass dieses Protein durch seine langsame Verdauung zu einer sehr lang anhaltenden, sukzessiven Abgabe an Aminosäuren in den Blutstrom führt.

Eine 2018 im Journal of the International Society of Sports Nutrition vorab veröffentlichte Untersuchung „Daytime and nighttime casein supplements similarly increase muscle size and strength in response to resistance training earlier in the day: a preliminary investigation“ (Joy et al., im Druck) hat sich das anhand der Einnahme vom langsam verdaulichem Casein-Protein als Nahrungsergänzungsmittel genauer angeschaut.

Im Ergebnis war es nicht bedeutsam, wann die Casein-Supplementation erfolgte. Ob während des Tages oder direkt vor der Nachtruhe – Muskel- und Kraftzuwächse hingen nicht vom Zeitpunkt der Proteineinnahme ab. Beide waren gleichermaßen effektiv, was die eingangs erwähnte übergeordnete Relevanz der täglichen Proteinmenge unterstreicht.

Quelle

Joy, J. M., Vogel, R. M., Shane Broughton, K., Kudla, U., Kerr, N. Y., Davison, J. M. et al. (2018). Daytime and nighttime casein supplements similarly increase muscle size and strength in response to resistance training earlier in the day: a preliminary investigation.

15, 24. doi: 10.1186/s12970-018-0228-9