



Veröffentlichungen

Effekte von High vs Low Protein Ernährung bei Figurathletinnen

Die in Human Kinetics Journals veröffentlichte Untersuchung von Campbell et al (2017) „Effects of High Versus Low Protein Intake on Body Composition and Maximal Strength in Aspiring Female Physique Athletes Engaging in an 8-Week Resistance Training Programm“ untersuchte zwei randomisierte Gruppen junger (Durchschnitt 21,2 Jahre), aufstrebender Figur-Athletinnen, die sich während eines 8-wöchigen Kraft- und HIIT-Programms entweder mit hohem (HP) oder niedrigem Proteingehalt (NP) ernährten. Die HP-Gruppe konsumierte 2,5 g Protein pro kg Körpergewicht am Tag, die LP-Gruppe nur 0,9 g. Die Menge an Kohlenhydraten und Fetten wurde nicht vorgegeben. Ergebnisse:

- Beide Gruppen konnten ihre Maximalkraft in gleichem Umfang signifikant steigern.
- Der Körperfettgehalt der HP-Gruppe sank durchschnittlich signifikant um 1,1 kg.
Bei der NP-Gruppe sank der Körperfettgehalt nur um durchschnittlich 0,7 kg.
- Die fettfreie Masse stieg bei der HP-Gruppe um 2,1 kg, bei der LP-Gruppe nur um 0,6 kg.

Für junge Frauen mit den Zielen Körperfettreduktion und Muskelaufbau ist folglich eine Diät mit einem hohen Proteingehalt zu empfehlen. Die 2,5 g Protein pro kg Körpergewicht am Tag am Tag der HP-Gruppe sind im Vergleich zu den üblichen Empfehlungen für Sportler als hoch zu bewerten. Inwieweit z. B. auch 1,5 Protein pro kg Körpergewicht am Tag zu gleichen Ergebnissen geführt hätten, wurde nicht untersucht.

Campbell, B. I., Aguilar, D., Conlin, L., Vargas, A. (2018). Effects of High Versus Low Protein Intake on Body Composition and Maximal Strength in Aspiring Female Physique Athletes Engaging in an 8-Week Resistance Training Program. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(6), 580-585. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-038>