



## Veröffentlichungen

### **Molke- oder Erbsen-Proteinpulver – welches liefert die besten Resultate?**

In einer Studie von Banaszek et al. aus dem Jahr 2019 wurden die physiologischen Auswirkungen von Molke- (tierisches Eiweiß, engl. Whey) und Erbsen-Protein (pflanzliches Eiweiß, pea) im Rahmen eines achtwöchigen funktionellen Hochintensitätstrainings verglichen

Die Probanden trainierten an 4 Tagen pro Woche und nahmen an den Trainingstagen 24g Molke- oder Erbsen-Protein vor und nach dem Training zu sich. An den trainingsfreien Tagen wurde die Proteinportion (Molke- oder Erbsenprotein) als Zwischenmahlzeit eingenommen. Es wurden jeweils vor und nach dem Training die Muskeldicke sowie weitere Kraftwerte untersucht.

Hinsichtlich der Körperzusammensetzung und der Muskeldicke wurden bei beiden Gruppen keine bedeutsamen Trainingseffekte festgestellt. Das dürfte die Verfechter des funktionellen Hochintensitätstrainings enttäuschen. Beide Gruppen erzielten jedoch erhöhte Kraftwerte.

Das Ergebnis dieser Studie mit 15 Teilnehmern entspricht dem zusammenfassenden Ergebnis aus der Meta-Analyse von Messina et al. (2018). Dort wurde die Einnahme eines Proteinpulvers aus tierischen Quellen mit Soja-Protein verglichen (s. unsere News vom 17.12.2018). Es ist demnach irrelevant, ob Molke-, Soja oder Erbsen-Protein zugeführt wird. Alle drei Proteinquellen unterstützen gleichermaßen das Muskelwachstum und den Kraftzuwachs.

Banaszek, A., Townsend, J. R., Bender, D., Vantrease, W. C., Marshall, A. C. & Johnson, K. D. (2019). The Effects of Whey vs. Pea Protein on Physical Adaptations Following 8-Weeks of High-Intensity Functional Training (HIFT): A Pilot Study. *Sports*, 7, 12. doi: 10.3390/sports7010012

Messina, M., Lynch, H., Dickinson, J. M. & Reed, K. E. (2018). No Difference Between the Effects of Supplementing With Soy Protein Versus Animal Protein on Gains in Muscle Mass and Strength in Response to Resistance Exercise. 28, 674-685. doi: 10.1123/ijnsnem.2018-0071