



**+PROTEIN**

# EIWEIß DAS MULTITALENT FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

**MeinQ informiert**



# EINLEITUNG



„Wir essen ausreichend Eiweiß!“ Wo immer über gesunde Ernährung gesprochen oder geschrieben wird, begegnet uns diese Aussage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Ausreichend ist aber – das wissen wir noch aus der Schule – nicht gut und schon lange nicht optimal.



**FAKT IST:** Mitteleuropäer konsumieren durchschnittlich etwa 15 Prozent der täglichen Kalorien als Eiweiß<sup>1</sup>. Für viele Menschen wäre es jedoch sinnvoll, einen höheren Anteil ihrer Energieversorgung über Eiweiß sicherzustellen.

Wissenschaftliche Daten zeigen sogar: Für die meisten Erwachsenen wäre es besser, mehr Protein und weniger Kohlenhydrate zu essen.

Diese Broschüre gibt einen schnellen Überblick über die gesundheitliche Bedeutung von Eiweiß bzw. von Aminosäuren. Darüber hinaus vermittelt sie einen ersten Eindruck, wie MeinQ Produkte in die tägliche Ernährung integriert werden können und so die lebenswichtige Versorgung mit Proteinen sichergestellt werden kann.

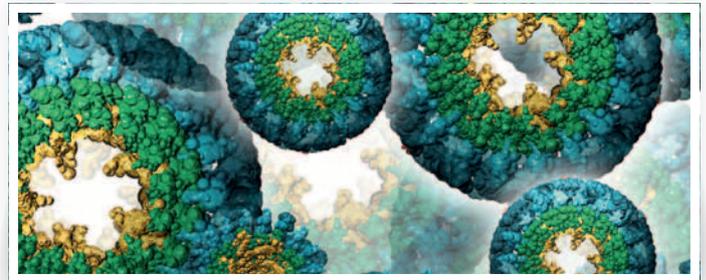
<sup>1</sup> Nationale Verzehrsstudie 2008

# DAS EINMALEINS DER PROTEINE: WORAUS BESTEHT EIWEIß, WAS KANN ES UND WER BRAUCHT WIE VIEL?

Eiweiß, auch Protein genannt, ist der wichtigste Baustein unseres Lebens. Sein Grundgerüst besteht aus 20 Aminosäuren, aus denen sich in unterschiedlichen Kombinationen alle notwendigen Proteine für unseren Körper, z. B. für Zellen, Muskeln, Knochen, Haare, Haut und Nägel zusammensetzen. In jedem kleinen Detail unterliegt unser Körper einem ständigen Veränderungsprozess. Dabei werden Aminosäuren Tag und Nacht für den Aufbau, Umbau und die Regeneration von Körperstrukturen eingesetzt. Sie sind zudem Bestandteile von Enzymen, Hormonen und Transportern und sie bilden die Basis unserer Immunabwehr. Bestimmte Aminosäuren können in der Leber sogar zu Traubenzucker umgewandelt werden und so als Energielieferant dienen<sup>2</sup>.

## Eiweißempfehlungen im Überblick: Wer braucht wie viel Eiweiß?

Vor diesem Hintergrund ist es naheliegend: Ob wir gesund und leistungsfähig bleiben, hängt wesentlich davon ab, wie gut wir mit Eiweiß versorgt sind. Für die Theorie der „ausreichenden Versorgung“ haben Wissenschaftler mit Hilfe der sogenannten „Stickstoffbilanz-Methode“ einen täglichen Bedarf von 0,6 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht ermittelt. Sie addierten einen Sicherheitszuschlag gegen Mangelernährung und kamen so zu der DGE-Empfehlung von 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag<sup>3</sup>. Demnach wären für eine 65 kg schwere Frau 52 g und für einen 85 kg schweren Mann 68 g Eiweiß täglich ausreichend. Für Kinder und Jugendliche liegt die Empfehlung aufgrund des Körperwachstums bei ca. 1,0 g/kg Körpergewicht.



Proteinmoleküle

Neuere Bestimmungs-Methoden mit radioaktiv markierten Indikator-Aminosäuren zeigen jedoch einen Proteinbedarf von 0,9-1,2 g Eiweiß/kg Körpergewicht und führen damit zu wesentlich höheren Empfehlungen<sup>4</sup>. Erfahrungsgemäß wird es allerdings noch eine Weile dauern, bis sich diese modernen Methoden durchsetzen und zu einer Korrektur der offiziellen Informationen führen. Die Ratschläge der DGE sind ohnehin als Hinweis zu verstehen, wie ein Mangel zu verhindern ist. Eine konkrete wissenschaftlich abgesicherte Empfehlung zur optimalen Proteinaufnahme, die für alle gelten soll, gibt es nicht. Vielmehr ist für den Einzelnen wichtig, das für den eigenen Körper individuell richtige Maß zu finden. Dies geht nur über eine regelmäßige, konsequente und bewusste Ernährung mit Produkten, wie MeinQ sie zur Verfügung stellt. Denn anders als bei Kohlenhydraten und Fetten kann unser Körper kein Protein auf Vorrat speichern. Um eine unzureichende Versorgung auszugleichen, entnimmt der Organismus Eiweiß beispielsweise aus den Muskeln und greift damit in unsere Grundsubstanz ein. Einer Mangelernährung können wir also nur durch die regelmäßige Aufnahme von Proteinen vorbeugen.

## Die Eiweißempfehlung im Überblick

Zielgruppe	Empfohlene Eiweißzufuhr in g/kg Körpergewicht
Kinder und Jugendliche, bis 19 Jahre	0,8 – 1,0
Erwachsene, 19 bis 65 Jahren	0,8 (nach DGE) 0,9 – 1,2 (nach moderneren Bestimmungsmethoden)
Ältere Menschen (ab 65 Jahre)	1,0 (Schätzwerte) <sup>5</sup>
Sportler	1,2 – 1,8



<sup>2</sup> Hahn A, Ströhle A, Wolters M. Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. WVG Stuttgart, 2015  
<sup>3</sup> D-A-CH 2016 Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

<sup>4</sup> Wolfe RR, et al. 2008; The Recommended Dietary Allowance of Protein, JAMA  
<sup>5</sup> <http://www.dge.de/presse/pm/wie-viel-protein-brauchen-wir/>

# ZU VIEL AN EIWEIß?

## GIBT ES NICHT, SAGEN DIE EXPERTEN

Immer wieder sind Befürchtungen zu hören, ein Zuviel an Eiweiß führe unter Umständen zu gesundheitlichen Problemen. Tatsächlich gibt es bis heute aber keinen wissenschaftlich belegten Hinweis, dass eine höhere Eiweißaufnahme den Körper gesunder Menschen überfordern könnte.

Zu den Befürchtungen zählt es unter anderem, dass zu viel Eiweiß die Nieren schädige, den Knochen Kalzium entziehe und Osteoporose fördere oder zu Gichtanfällen führen könne.

Tatsächlich weiß unser Körper mit dem lebenswichtigen Protein umzugehen. Aminosäuren als wichtigster Eiweiß-Baustein bestehen zu einem großen Anteil aus Stickstoff-Verbindungen. Nimmt der Körper mehr dieser Aminosäuren auf als benötigt, werden sie über die Nieren als Harnstoff ausgeschieden. Harnstoff ist jedoch nicht das gleiche wie Harnsäure, die in zu hoher Konzentration Gicht auslösen kann, aber mit der Protein-Verarbeitung im Körper nichts zu tun hat.

Ein ähnliches Missverständnis steckt auch in der Befürchtung, zu viel Eiweiß könne zu Kalzium-Verlusten und letztlich zu Osteopo-

rose führen. Die Ausscheidung von Kalzium über die Nieren wird zwar durch Eiweiß gefördert, parallel dazu steigt aber auch die Kalziumaufnahme im Darm – beide Tendenzen gleichen sich bei gesunden Menschen aus.

Nach Angaben der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (efsa) sind selbst Eiweiß-Aufnahmen unbedenklich, die 3-4-fach über der Empfehlung liegen. Demnach kann ein gesunder schlanker Mann bis zu 250 Gramm Eiweiß pro Tag (oder bis 40 Prozent Eiweißanteil in der Kost) ohne weiteres zu sich nehmen. Grundsätzlich gelten solche Angaben natürlich für gesunde Erwachsene.

Wichtig ist in jedem Fall: Je höher die Eiweißaufnahme ist, desto mehr Wasser sollte getrunken werden, um überschüssiges Eiweiß wieder auszuspülen. Viel trinken ist nicht nur gut für die Nieren, es hilft zudem beim Abnehmen, es erhöht die Leistungsfähigkeit und die Konzentration nimmt zu. Und wie bei allen gesunden Ernährungsformen, sollte zu jeder Mahlzeit viel Gemüse und Salat gegessen werden, um den Stoffwechsel gesund zu halten.



# BESONDERE SITUATIONEN ERFORDERN MEHR EIWEIß

**Eiweiß ist grundsätzlich lebensnotwendig, in bestimmten Situationen steigt der Bedarf des Körpers sogar noch an.**

## Für Abnehmwillige

Eiweiß wirkt dem Jo-Jo-Effekt doppelt entgegen

Wer abnehmen will, muss weniger Kalorien aufnehmen als er verbraucht. Wichtig ist es jedoch auch, auf das richtige Maß der Nährstoffe zu achten. Integriert man in seinen Diätplan hochwertiges Eiweiß (1,2 g/kg Körpergewicht täglich)<sup>6</sup> und reduziert gleichzeitig die Aufnahme von Kohlenhydraten, wird der Abnehmeffekt positiv unterstützt. Eiweiß sättigt von allen Nährstoffen am längsten. Dadurch werden Heißhungerattacken vermieden. Darüber hinaus hilft eine hohe Eiweißzufuhr mehr Muskelmasse aufzubauen, was wiederum zu einer Erhöhung des Kalorienverbrauchs führt. Gleichzeitig empfiehlt sich regelmäßiges Krafttraining in den gesunden Lebenswandel zu integrieren.



## Für Sportler

Eiweiß für intensives erfolgreiches Training

Bei allen sportlichen Aktivitäten wird Muskelgewebe auf- und umgebaut. Anschließend muss es regenerieren; auch wenn sie kaum zu spüren sind, sind häufig auch kleine Verletzungen zu reparieren. Je intensiver wir Sport betreiben, umso wichtiger wird eine gute Eiweißversorgung – sonst baut der Körper seine eigenen Muskeln ab, um den Proteinbedarf gewissermaßen aus dem eigenen Bestand zu decken. Durch eine unzureichende Proteinzufuhr können zudem unbefriedigende Trainingserfolge und häufige Infekte ausgelöst werden. Auch hier liegt die Lösung in einer bewussten Aufnahme von Eiweiß. Für ein erfolgreiches gesundes Training ist für Sportler je nach Trainingsumfang eine Aufnahme von täglich 1,2-1,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht sinnvoll<sup>7</sup>. Wer nur schwer Muskeln aufbaut, sollte umso mehr auf eine eiweißreiche Ernährung nach einem intensiven Training achten. Empfehlenswert sind 15 bis 25 g fettarmes Eiweiß, z. B. aus MeinQ Molke oder Magerquark direkt nach dem Training.



<sup>6</sup> Leidy 15 The role of protein in weight loss and maintenance

<sup>7</sup> Stuart M Phillips, 11 Dietary protein for athletes, Journal of Sports Sciences

## Für Senioren

### Eiweiß für bessere Knochen und mehr Gesundheit

Wir werden immer älter, umso wichtiger ist es dabei aktiv und selbstbestimmt zu bleiben. Naturgemäß verlangsamt sich der Stoffwechsel mit den Jahren, so dass wir ab 50 jährlich etwa 1-2 % unserer Muskelkraft und -masse verlieren. Dieser Prozess ist grundsätzlich normal, doch wie stark er ausfällt, lässt sich durch Eiweiß gut beeinflussen. In einer Studie verloren diejenigen Senioren mit der größten Eiweißaufnahme stolze 40 % weniger Muskulatur als jene mit der geringsten Zufuhr<sup>8</sup>. Auf die richtige Ernährung zu achten, dient aber nicht nur dem guten Lebensgefühl sondern auch der Sicherheit und Gesundheit. Je weniger Muskelmasse ältere Menschen haben, desto höher ist ihr Risiko zu stürzen und damit steigt die Gefahr von Knochenbrüchen. Gesunde ältere Menschen sollten daher pro Tag mindestens 1,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht aufnehmen. Senioren mit einer akuten oder chronischen Erkrankung werden 1,2-1,5 g/kg empfohlen.<sup>9</sup>



<sup>8</sup> Houston D, Nicklas B, Ding J et al. Dietary protein intake is associated with lean mass change in older, community-dwelling adults: the Health, Aging, and Body Composition (Health ABC) Study. *Am J Clin Nutr* 2008; 87(1): 150-155.

<sup>9</sup> Deutz N, Bauer J, Barazzoni R et al. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group. *Clin Nutr* 2014; 33(6): 929-936.

# EIWEIß –

## DAS MULTITALENT IN SACHEN GESUNDHEIT

**Eiweiß hat noch weiteren positiven Einfluss auf unsere Gesundheit.**

### Gesundes Herz



Wenn die Blutfettwerte wie z. B. für das „schlechte“ Cholesterin erhöht sind, empfiehlt der Arzt Körpergewicht abzunehmen. Die Blutfettwerte im gesunden Bereich zu halten, hat schließlich einen großen Einfluss darauf, ob Herz und Blutgefäße bis ins hohe Alter fit bleiben. Doch Gewicht zu reduzieren, fällt den meisten schwer. Gut zu wissen: Wer einen Teil der Kohlenhydrate in seinem Speiseplan durch Eiweiß ersetzt, verbessert dadurch seine Blutfettwerte.

### Starkes Immunsystem



Um möglichst erst gar nicht krank zu werden, braucht unser Immunsystem Unterstützung. Eine gute Eiweißversorgung stärkt die körpereigene Abwehr und schützt so die Zellen vor Angriffen durch Erreger und schädliche Substanzen. Proteine sind für viele Zellen die Hauptenergiequelle, wie z. B. die Aminosäure Glutamin für eine bestimmte Art von weißen Blutkörperchen. Diese Abwehrzellen müssen sich ständig erneuern und im Krankheitsfall stark vermehren. Deshalb profitieren wir dann ganz besonders von dem Plus an Eiweiß.

### Entspannte Gefäße



Eiweiß senkt den Druck in den Blutgefäßen. Sinkt der Blutdruck, dann werden Arterien und Venen weniger belastet. Es kommt zu geringeren Ablagerungen in den Wänden und das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall und Co. sinkt.



# TOP ERNÄHRUNGSMANAGEMENT MIT MEINQ

**Fast jeder vierte Erwachsene in Deutschland ist zu dick.**

Alarmierend ist zudem der wachsende Anteil übergewichtiger Jugendlicher, der in den vergangenen 15 Jahren von 11 Prozent auf 16 Prozent gestiegen ist.<sup>10</sup> Neben mangelnder Bewegung (jeder vierte Deutsche treibt keinen Sport<sup>11</sup>) gehört eine falsche Ernährung zu den Ursachen dieses Besorgnis erregenden Trends.



In einer Studie der TKK Deutschland gab die Hälfte der Befragten an, nicht auf eine gesunde Ernährung zu achten, weil ihnen Zeit, Ruhe und Durchhaltewillen fehlen. Ebenfalls die Hälfte der Befragten kocht nach eigenen Angaben kaum frisch – obwohl sie sich für gesunde Ernährung interessieren und wissen, dass Kochen mit gesunder Ernährung gleichgesetzt ist<sup>12</sup>. Schon diese wenigen Fakten zeigen: falsche Ernährung ist eines der verbreitetsten Gesundheitsrisiken in unserem Land. Kalorienarme und eiweißreiche Produkte sind die Antwort auf dieses Problem.

## Hochwertige Eiweißquelle rund um die Uhr

MeinQ hilft kalorienbewusst zu essen und bietet ein optimales und vielfältiges Ernährungskonzept für den individuellen Bedarf. Die MeinQ Produkte enthalten hochwertiges biologisches Milcheiweiß. Das leicht verdauliche Protein kann vom Körper unmittelbar in körpereigenes Eiweiß wie Muskeln umgesetzt werden und fördert gleichzeitig die Fettverbrennung. Außerdem sind alle MeinQ Produkte fettarm und kohlenhydratreduziert. Damit sind sie ideal geeignet für alle, die abnehmen wollen oder Muskeln aufbauen möchten.

Das MeinQ Power-Sortiment besteht aus einem breiten Sortiment an leckeren Produkten und bietet damit vielfältige und individuelle Genussmöglichkeiten: egal ob zum Frühstück, als Snack zwischendurch, To go oder nach dem Training – MeinQ ist rund um die Uhr die ideale, hochwertige Eiweißquelle und lässt sich gut mit anderen wertvollen Lebensmitteln kombinieren. Mit dem Joghurt „Fitness-Base“ lassen sich Rezeptideen mit Müsli und Obst mixen. Für den Fruchtliebhaber wurde der „Fitness-Quark Frucht“ entwickelt. Wer es lieber würzig mag, kann den

„Fitness-Quark würzig“ auf knackigem Vollkornbrot genießen. Die „Fitness-Dressings“ sind der ideale Begleiter zum Salat und zum „Fitness-Pudding“ greifen alle, die Desserts lieben.

Mit dem modernen Quetschbeutel „to go“ sowie dem Fitness-Drink in 100ml-Fläschchen wird gesundes Snacken auch für unterwegs und zwischendurch ganz einfach. Auf dem Weg zum Training, zwischen den Finesseinheiten, aber auch ideal bei der Arbeit und in der Freizeit, kann man jederzeit fettarmes, kohlenhydratreduziertes und leicht verdauliches Eiweiß genießen. Alle Produkte enthalten in der richtigen Dosierung hochwertige Molkenproteine. Ohne Umwege erreichen sie direkt ihren Wirkungsort im Körper, sorgen so für eine schnelle sportliche Regeneration, ein gestärktes Immunsystem, den konstanten sportlichen Erfolg und eine definierte Gewichtsabnahme.

## MeinQ-Produkte enthalten

- ✓ einen besonders hohen Anteil an hochwertigem Molkenprotein
- ✓ wenig Fett
- ✓ wenig Kohlenhydrate
- ✓ viele Mineralstoffe, wie Kalzium
- ✓ Vitamine, wie Vitamin B<sub>12</sub> (sind grundsätzlich in allen MeinQ Produkten enthalten. Die Fitness Drinks enthalten ein extra-Plus an Vitamin B<sub>12</sub> in Höhe von 0,39 µg/100 g. Das entspricht 16 % der täglichen Bedarfsmenge für Erwachsene)

<sup>10</sup> [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht\\_Adipositas/Uebergewicht\\_Adipositas\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Uebergewicht_Adipositas_node.html)

<sup>11</sup> <https://www.splendid-research.com/ueber-uns/presse/item/studie-jeder-vierte-deutsche-sportmuffel.html>

<sup>12</sup> <https://www.tk.de/tk/themen/praevention-und-fehlzeiten/ernaehrungsstudie-2017/932276>

## Gezielte Ernährung dank guter Verdaulichkeit

Welches Lebensmittel-Eiweiß der Mensch am besten nutzen kann, entscheidet sich unter anderem nach der biologischen Wertigkeit. Das heißt, es ist wichtig, wie gut jede einzelne Aminosäure aus dem jeweiligen Eiweiß verdaut und vom Körper aufgenommen werden kann<sup>13</sup>. In ihrer Bedeutung stehen die Proteine aus Molke, Milch- und Milchprodukten deswegen ganz oben. Erst danach folgen Eier, Fleischwaren und Fisch und schließlich – mit beträchtlichem Abstand – pflanzliche Eiweißlieferanten wie Erbsen, Reis und Bohnen. Die Begründung ist einfach und überzeugend: Je besser die Verdaulichkeit ist, desto schneller ist das Eiweiß verfügbar. Entsprechend kann das Gehirn viel präziser und schneller das Signal „du bist satt“ geben. Das ist insbesondere (aber nicht nur) für alle wichtig, die abnehmen wollen. Sie können ihre Ernährung so viel gezielter auf den tatsächlichen Bedarf ausrichten und verhindern, dass der Körper aus überschüssigen Kalorien-Zufuhren „Polster“ anlegt.

## Wertvolle Aminosäuren aus Milch und Molke

In 100 Milliliter Milch stecken 3,4 g leicht verdauliches Protein. Milcheiweiß ist hochwertig, denn der Körper kann es unmittelbar in körpereigenes Eiweiß umsetzen. Verantwortlich dafür ist vor allem der Molkenanteil, der 20 Prozent des Milcheiweißes ausmacht und von allen Lebensmitteln die beste Eiweißqualität liefert. Molkeneiweiß enthält viel der sogenannten „verzweigt-kettigen Aminosäuren“ (BCAA) Leucin, Isoleucin und Valin. Die Wirkung dieser Aminosäuren ist wichtig für jeden, der Sport treibt oder abnehmen will. Die folgende Tabelle zeigt die Wirkung der BCAA, den durchschnittlichen Tagesbedarf und ihre Menge in den MeinQ Produkten.



## Die Bedeutung der BCAA in den MeinQ Produkten

Aminosäuren	Bedarf in mg/Tag	in mg/100 g MeinQ-Naturquark	Wirkungen
Isoleucin	19	680 mg	<ul style="list-style-type: none"><li>• stimuliert Muskelaufbau</li><li>• hemmt Muskelabbau</li><li>• fördert die Fettverbrennung</li><li>• gibt Muskelzellen Energie</li></ul>
Leucin	40	1.300 mg	
Valin	24	760 mg	

<sup>13</sup> Report of an FAO Expert Consultation, Dietary protein quality evaluation in human nutrition, 2011

# DIE VORTEILE VON MEINQ AUF EINEN BLICK FÜR ABNEHMWILLIGE, BODYFORMER UND FITNESSFANS

## Schlank werden und bleiben

Mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate auf dem Teller, also „Low Carb“, ist gut für die Gesundheit und hilft entscheidend, das Gewicht zu reduzieren und zu halten. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in dem gezielten Ansatz: Low Carb baut in erster Linie Körperfett ab, so dass die Muskelmasse nur in einem geringen Maß angegriffen wird. Gut gepflegte Muskeln tragen erheblich dazu bei, erfolgreich und dauerhaft abzunehmen. Sie sind unser wichtigster Brennofen, der von 25-35 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit „beheizt“ wird<sup>14</sup>. Mit nur 180 g MeinQ Fitness Fruchtquark nehmen Sie schon etwa 23,4 g Eiweiß auf. Australische Wissenschaftler haben zudem bei der Auswertung von 38 verschiedenen Studien einen spannenden Zusammenhang festgestellt: Wer mehr Eiweiß in seine Mahlzeiten integriert, nimmt über den ganzen Tag weniger Kalorien auf.<sup>15</sup>

Mindestens genauso wichtig sind die Muskeln als Körperkraftwerke, um das mühsam Abgenommene nicht gleich wieder zuzulegen. Und auch hier haben Studien gezeigt: Wer mehr Protein isst, kann das Gewicht besser halten. Eine gute Versorgung mit Eiweiß ist also ein wirksamer Schutz gegen den gefürchteten Jo-Jo-Effekt! Dauerhaft funktioniert dieses Prinzip natürlich nur, wenn unser Essen gut schmeckt und sättigt und gleichzeitig wenig Kalorien liefert.



Passend zu den gesunden MeinQ Produkten finden Sie deshalb auf der Website [www.mein-q.de/rezepte](http://www.mein-q.de/rezepte) auch leckere Rezepte.



**Eiweißreiches (und kohlenhydrat-reduziertes) Essen hilft abzunehmen und das Gewicht zu halten, da es**

- ... von allen Nährstoffen am besten sättigt
- ... vor Heißhunger schützt
- ... bereits bei der Verdauung Kalorien verbrennt
- ... den Fettabbau erhöht
- ... hilft die Muskulatur zu erhalten
- ... vor dem Jo-Jo-Effekt schützt
- ... besser als fettarme Kost schmeckt
- ... keine rigide Diät ist, sondern eine gesunde und ausgewogene Art zu leben unterstützt!



<sup>14</sup> Paddon-Jones 15 Protein and healthy aging

<sup>15</sup> Gosby 13 Protein leverage and energy intake



## Für Fitnessinteressierte: Kräftiger, schneller, weiter und höher

Fitness ist nicht nur eine Frage der richtigen und ausreichenden Bewegung, sondern hängt entscheidend auch von der richtigen Ernährung ab. Wer seine Muskeln straffen oder kräftigen will, benötigt zunächst einmal genügend Nahrungsproteine, die der Körper dann zu Muskeleiweiß umbauen kann. Unser Körper ist dabei durchaus lernfähig: Wenn die Muskeln einen regelmäßigen Widerstand wie durch Krafttraining spüren, bereitet er sich auf das nächste Mal vor und aktiviert mehr Muskelfasern. Die Muskeln werden dicker und fester.

## Auf das Timing und die Eiweißquelle achten

Jeder Sportler – auch der Freizeitsportler – der intensiv trainiert, um Muskeln aufzubauen, hat einen erhöhten Eiweißbedarf. Besonders nach dem Sport ist auf eine fitnessgerechte eiweißreiche Ernährung zu achten. Für 60 Minuten intensives Kraft- bzw. Kraftausdauertraining ist es empfehlenswert, nach dem Training 15-25 g Eiweiß zu sich zu nehmen<sup>16</sup>. Molkeneiweiß, wie es mit einem überdurchschnittlichen Gehalt in MeinQ enthalten ist, ist hier ein besonders hochwertiges Protein. Es ist leicht verdaulich, enthält alle notwendigen Aminosäuren und führt wissenschaftlich bewiesen zur besten und schnellsten Regeneration. Wer hart trainiert und Muskeln aufbauen möchte, sollte seinem Stoffwechsel geben, was er dafür benötigt. Nicht nur weil das anstrengende Training sonst umsonst gewesen wäre: Bei einer zu geringen Eiweißaufnahme drohen dem Körper Verschleiß sowie Muskel- und Sehnenverletzungen. Ebenso steigt die Gefahr von Infektionen.

**Der Verzehr von MeinQ Produkten in Kombination mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und viel Sport und Bewegung ist förderlich für die Gesundheit, das persönliche Wohlbefinden und die körperliche Konstitution und Fitness.**

<sup>16</sup> Thomas DT 16 Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance.



[www.mein-Q.de](http://www.mein-Q.de)



Herausgeber:

Elsdorfer Molkerei und Feinkost GmbH  
Molkereistraße 6, 27404 Elsdorf

Telefon: +49-(0) 4286-9300-0

Fax: +49-(0) 4286-9300-70

[info@elsdorfer.de](mailto:info@elsdorfer.de)

[www.elsdorfer.de](http://www.elsdorfer.de)

Produktion:

Elsdorfer Molkerei und Feinkost GmbH, Elsdorf

Konzept und Redaktion:

UHLIG PR & KOMMUNIKATION GmbH, Hamburg

Grafik: SLOE KommunikationsDESIGN, Hamburg

Fotos: Fotolia by Adobe

