

# PROTEIN & AMINOSÄUREN WÄHREND BELASTUNG

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

## Verbessert Protein die Leistung?

Schlecht durchgeführte Studien suggerieren einen positiven Effekt auf die Ausdauerleistung, wenn man Protein während der Leistung einnimmt

## High-class Studien = Nein!

Qualitativ hochwertige Studien fanden hingegen klar keinen Leistungsvorteil bei Einnahme von Protein während der Belastung



## ...und Aminosäuren?

Nein, auch bei Einnahme von Aminosäuren konnte keine sauber durchgeführte Studie einen Vorteil für die Leistung finden

## Aber danach...

Protein eingenommen nach der Belastung unterstützt die Erholung und kann die folgende Belastung verbessern