

Die zehn verbreitetesten Irrtümer über Proteinshakes

1) Eiweißshakes sind nur etwas für Bodybuilder

Vermutlich der erste Gedanke vieler, die von Proteinshakes zu hören bekommen. Allerdings muss der erste Gedanke nicht unbedingt der richtige sein. Im Gegenteil: Proteinshakes sind für all jene geeignet, die sich aktiv bewegen, fitnessbegeistert sind und sich bewusst ernähren. Dem Körper wird dadurch gezielt natürliches Eiweiß zugeführt, ohne den Organismus zu belasten. Zum einen helfen Proteinshakes beim Abnehmen und fördern den Fettstoffwechsel, zum anderen wird zusätzlich die Muskelmasse bewahrt bzw. aufgebaut..

2) Eiweißshakes machen dicke Muskeln

Diese Befürchtung besteht vor allem bei Frauen, die Angst davor haben, zu viel an Muskelmasse zuzunehmen und maskulin zu wirken. Diese Annahme ist völlig unbegründet. Eiweiß ist zwar notwendig, damit Muskeln erhalten und aufgebaut werden können, für einen dicken Bizeps sind jedoch ganz andere Faktoren wie Genetik, Hormone, Kalorienzufuhr und Trainingsreiz entscheidend. Eine eiweißreiche Ernährung ist vor allem in Kombination mit der Fettverbrennung sehr wichtig. Muskeln stabilisieren und straffen nicht nur den Körper, sondern verbrennen durch ihre alleinige Präsenz mehr Kalorien.

3) Eiweißshakes machen dick

Ein weitverbreiteter Irrtum, denn der Körper kann zu viel Eiweiß nur schwer in Fettdepots umwandeln – Kohlenhydrate und minderwertige Fette jedoch sehr wohl. Natürlich sind auch in Proteinshakes Fett und Kohlenhydrate enthalten, Kalorien nicht ausgeschlossen, wenn auch in geringen Maßen. Wichtig bei der Nahrungsergänzung ist daher das persönliche Ziel (Abnehmen/Zunehmen), das man anstreben möchte. Je nachdem gilt

es, dem Körper weniger oder mehr an Kalorien zuzuführen, als er verbrennen kann. Diese Kalorien sollte man aus Eiweiß und guten Fetten beziehen, weniger aus einfachen Kohlenhydraten (Zucker).

4) Eiweißshakes sind doch alle gleich

Falsch! Eiweißshakes weisen viele Unterschiede auf, abhängig von der Art des Proteins sowie der individuellen Rezeptur. Eiweißpulver wird aus bestimmten Grundstoffen gewonnen. Das können zum Beispiel Milch (Molke und Kasein), Eier, Soja, Lupinen, Hanf oder Erbsen sein.

Je nach Grundstoff ergibt sich eine andere biologische Wertigkeit sowie ein Wert, der die Schnelligkeit der Verwertung angibt. Molkeprotein besitzt eine höhere biologische Wertigkeit und wird sehr schnell vom Körper aufgenommen. Kasein hingegen verarbeitet der Stoffwechsel nicht nur langsamer, sondern ist das hauptverantwortliche Protein für die verbreitete Milcheiweißunverträglichkeit.

Weitere Zutaten wie Aromen, Emulgatoren, Farbstoffe, Süßstoffe usw. können die Wertigkeit des Eiweißpulvers zusätzlich beeinträchtigen.

5) Qualität und Herkunft der Milch sind egal

Eiweißpulver wird aus bestimmten Grundstoffen gewonnen. Bei Kuhmilch zum Beispiel handelt es sich dabei um Molke (Whey) und Milchprotein (Kasein, beta-Lactoglobulin, alpha-Lactalbumin etc).

Bio-Milch

- schmeckt besser,
- stammt von Kühen aus artgerechter Tierhaltung und
- Grasfütterung,
- ist frei von Antibiotika und
- künstlichen Hormonen,
- Pestiziden, Herbiziden,

- wird schonend verarbeitet und
- fair gehandelt.

Ebenso verhält es sich mit Bio-Gemüse, Bio-Eiern und Bio-Fleisch.

Ein paar wenige Gründe, warum auch beim Proteinpulver darauf bestanden werden sollte, hochwertige Produkte zu verwenden.

Die Bio-Kontrollen sind glücklicherweise sehr streng. Unter diesem Link findest Du alles über die Bio-Zertifizierung von Milchprodukten sowie Produktempfehlungen für Bio-Protein und vieles mehr.

Die Kühe dürfen natürlich auf der Weide stehen, bekommen auch ausschließlich Futter von der Weide oder Bio-Futter, müssen mit Artgenossen zusammengehalten werden usw.

Wenn Sie Biotatio Bio-Eiweißpulver probieren möchten, geben Sie diesen Gutscheincode ein, dann bekommen Sie einen Rabatt von 10%: **DRKÖBIORATIO2015**

oder fragen Sie nach einer Probepackung

www.bioratio.com