



Die halbe Wahrheit

Weniger Kalorien aufnehmen als der Körper benötigt. Mehr bewegen, Sport treiben und abnehmen. Dieser Ratschlag ist allgemein bekannt. – Bewegung beschleunigt das Abnehmen. Und baut die Muskulatur auf. – Die Muskeln „verbrennen“ einen großen Teil der Kalorien. Je mehr Muskelmasse und Bewegung, desto höher der Kalorienverbrauch.

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Nahrungs-Protein (Eiweiss) ist wichtig, um die Muskeln zu erhalten oder aufzubauen.

- Erfahren Sie daher die ganze Wahrheit.



Die ganze Wahrheit

Sportler die WPH (das zerkleinerte, biofermentierte Molken-Protein) in den Speiseplan einbauen, bauen Fett ab. Sportler die sich ausgewogen ernährten hatten Muskelaufbau und zugleich Fettabbau*.**

*** <http://forum.peterbond.nl/printthread.php?tid=22>

Andere Sportler die das zerkleinerte, biofermentierte Molken-**Protein** erhielten, bauten Fett ab und Muskeln auf. – Das zerkleinerte Molken-Protein wurde bisher in Kapseln angeboten, weil es zu bitter war. – Wird heute ohne Bittergeschmack in der Molkerei hergestellt und als Pulver angeboten (100% WPH).

Weshalb nun ein zerkleinertes, biofermentiertes Molken-Protein besser Fett abbaut und Muskeln bei ausreichend Bewegung aufbaut, wird die Wissenschaft erklären bzw. erforschen können.

Interessant ist in dem Zusammenhang, dass viele Kultur-Völker seit Jahrtausenden die vorher gereiften Nahrungs-Proteine bevorzugten.- So z.B. reifen Harzer bei dem das Protein ebenfalls durch Biofermentation zerkleinert -quasi vorverdaut- ist. – Daher der Geruch. - Ebenso alten Gouda bzw. alten Parmesan. – Oder fermentiertes Soja, welches wir als mehr oder weniger streng schmeckende Sojasauce kennen, die den asiatischen Gerichten die Würze verleiht.

Die Fermentation scheint den Völkern gut bekommen zu sein, so wie den Sportlern das fermentierte Molken-Protein geholfen hat, die Fitness-Ziele besser zu erreichen: Fettabbau und Muskelaufbau.

Dabei wird das zerkleinerte Molken-Protein in Pulverform gekauft und für Shakes, Smoothies, Backwaren, Gemüseintöpfe und Müsli verwendet. – Zu unterscheiden

sind fermentiertes Molken-Protein mit leicht sensorischer Säure, passend zu Joghurt, Dick- oder Buttermilch oder mit neutralem Geschmack.

Eine Besonderheit des bereits zerkleinerten Proteins in Protein-Bausteine und -Ketten liegt in der Tatsache begründet, dass die Zeit und Energie für die Verdauung entfallen.- Das Molken-Protein ist vorverdaut und dennoch relativ geschmacksneutral. – Sobald es den Dünndarm erreicht, werden die Di- und Tri-Peptide sowie die Protein-Bausteine, die Aminosäuren, sofort verwertet. Gelangen dann in das Blut und die Muskeln und werden dort sofort verbraucht oder gespeichert.

Wie verbraucht?

Indem neue Zellen entstehen. Bis zu 50 Millionen pro Sekunde. Um den Körper zu erneuern.

Es kommt auf jede Sekunde der Vollversorgung an. Dabei kommt es auf die acht (8) unentbehrlichen (essenzielle) Aminosäuren an, die der Körper über das Nahrungsprotein und garantiert über das Molken-Protein erhält. – Die anderen 12 Aminosäuren, die nicht „so wichtig“ sind, gewinnt der Körper durch das Zerkleinern des eigenen Körper-Proteins.- So ist der Körper in der Lage die eigenen Muskeln zu zerkleinern und als „Nahrung“ zu verwerten. – Der Muskelabbau oder -schwund kann z.B. bei Bettruhe innerhalb von 10 Tagen über 1 kg betragen. – Fehlt nun ein einzelner, essenzieller Protein-Baustein dann wird die Zellerneuerung abgebrochen. Vorzeitige Alterung -und das kann Muskel-Abbau sein, setzt ein.

So gesehen, ist das bereits zerkleinerte Molken-Protein die beste Versicherung oder Garantie, dass kein wesentlicher, essenzieller Protein-Baustein fehlt.- Oder die beste Garantie einer ununterbrochenen Zellerneuerung, um jung und fit zu sein und zu bleiben.



Peterbond-Study

Effects of Hydrolyzed Whey versus Other Whey Protein Supplements on the Physiological - 19-02-2017

Effects of Hydrolyzed Whey versus Other Whey Protein Supplements on the Physiological Response to 8 Weeks of Resistance Exercise in College-Aged Males.

Abstract

Objective: The objective of this study was to compare the chronic effects of different whey protein forms on body composition and performance when supplemented with resistance training.

Methods: Resistance-trained men (N = 56, 21.4 ± 0.4 years, 79.5 ± 1.0 kg) participated in an 8-week resistance training regimen (2 upper-body sessions and 2 lower-body sessions per week) and received one of 4 double-blinded treatments: 30 g/serving carbohydrate placebo (PLA) or 30 g/serving protein from either (a) 80% whey protein concentrate (WPC), (b) high-lactoferrin-containing WPC (WPC-L), or © extensively hydrolyzed WPC (WPH). All subjects consumed 2 servings of treatment per day; specifically, once immediately before and after training and between meals on nontraining days. Blood collection, one repetition maximum (1RM) testing for bench press and hack squat, and body composition assessment using dual-energy x-ray absorptiometry (DXA) occurred prior to training and 48 hours following the last training session.

Results: Total body skeletal muscle mass increased in all groups ($p < 0.0125$). There were similar between-group increases in upper-body (4%–7%, analysis of covariance [ANCOVA] interaction $p = 0.73$) and lower-body (24%–35%, ANCOVA interaction $p = 0.85$) 1RM strength following the intervention. Remarkably, WPH reduced **fat mass** (–6%), which was significantly different from PLA (+4.4%, $p < 0.0125$). No time or between-group differences were present for serum markers of health, metabolism, or muscle damage, with the exception of blood urea nitrogen **being significantly lower for WPH** than WPC ($p < 0.05$) following the intervention.

Conclusions: WPH may augment fat loss but did not provide any other advantages when used in combination with resistance training. More mechanistic research is needed to examine how WPH affects adipose tissue physiology.

