

Laut einer im *Journal of Nutrition* veröffentlichten Studie unterstützt pflanzliches Eiweiss den Muskelaufbau während des Krafttrainings genauso stark wie eine omnivore Ernährung. Junge Erwachsene, die sich pflanzlich ernährten, zeigten keine signifikanten Unterschiede in Bezug auf Muskelvolumen, Muskelkraft oder Muskelfasergrösse im Vergleich zu denjenigen, die sich während des Trainings omnivor ernährten. Eine proteinreiche vegane Ernährung ist für eine optimale Entwicklung der Skelettmuskulatur bei intensivem Training ebenso wirksam wie eine nichtvegane Ernährung.

Ein Unterschied ist auch nicht zu erwarten, da die Proteine zu Aminosäuren abgebaut und diese dann zu Muskelgewebe aufgebaut werden. Allerdings ist der allgemeine Fitness- und Gesundheitszustand von Veganern dann besser, wenn die vegane Ernährung abwechslungsreich ist und aus vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln zusammengesetzt ist.

Referenz: Monteyne AJ, Coelho MO, Murton AJ, et al. Vegan and omnivorous high protein diets support comparable daily myofibrillar protein synthesis rates and skeletal muscle hypertrophy in young adults. *J Nutr.* 2023;S0022-3166(23)12680-0. doi:10.1016/j.tjnut.2023.02.023

Anmerkung: Bei der omnivoren Ernährung essen Menschen tierische Produkte. Nur und nun kommt das Wichtigste: In den toten tierischen Produkten (Kadaverteilen) sind auch die Eiweisse tot. Zudem gerinnt Eiweiss ab einer Hitze von 43 Grad. Das vergessen viele und mästen sich ständig mit Fleisch und Co. in der Hoffnung, dass ihre Muskeln besser können und grösser werden. Doch zum Glück essen auch Omnivoren etwas Gemüse und Salat und haben dann auch genügend Eiweiss.

Sie können auch Eiweiss-Shakes und -Riegel weglassen. Das bringt nichts!