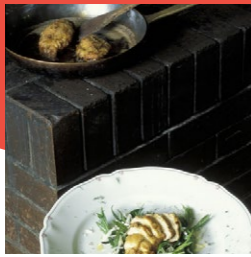




Eiweiss in der Ernährung



PERLHUHNBRUST

Zu viel Fleisch ist weder für den Körper noch für die Umwelt gesund. Aber ab und zu eine gebratene Perlhuhnbrust in Bioqualität ist nicht nur eine gute Proteinquelle, sondern auch eine ausgesprochene Delikatesse.



NÜSSE

Sie sind klein und unscheinbar, aber voller Kraft: Walnüsse, Mandeln oder Haselnüsse sind sehr eiweissreich. Da sie auch ziemlich fettig sind, sollte man sie aber nur in Massen zwischendurch essen oder in Shakes und Powerballs verarbeiten.



LINSENEINTOPF

Broccoli, Spinat und Linsen sind reich an pflanzlichen Proteinen. An vegetarischen Tagen gibt es bei Yann Sommer deshalb oft einen Linseneintopf mit Gemüse, Kartoffeln und Kräutern.

YANN SOMMER WUNDER- MITTEL PROTEIN

Nationaltorwart **YANN SOMMER** erklärt, warum gesunde Ernährung Teil seines sportlichen Erfolgs ist. Dritter Teil: Eiweiss als vielfältig einsetzbares Ergänzungsmittel.

Aufgezeichnet: David Schnapp Fotografie: Robert Eikelpoth

Proteine sind eine Art Transportmittel, das essenzielle Stoffe im Körper von A nach B bringt. So würde ich es jedenfalls meinem Kind erklären, falls es irgendwann danach fragt. Mein Kollege Dr. Piero Fontana hat es mir etwas detaillierter erläutert. Er ist Inhaber der Schweizer Firma NutriAthletic, einer meiner Sponsoring-Partner, und entwickelt hochwertige Nahrungsergänzung für Sportler.

Piero sagt, Proteine verbessern die Protein-Synthese-Rate, welche die Regeneration der Muskeln initiiert und verstärkt. Das ist für mich etwas vom Wichtigsten überhaupt. Das tägliche Training ist eine hohe Belastung. Proteine helfen dem Körper, sich schneller zu erholen. Ausserdem sorgen die essenziellen Aminosäuren dafür, dass das «System Körper» weniger anfällig für Verletzungen wird, dass Bänder, Sehnen und Gelenke widerstandsfähiger werden.

Meine Ernährung gestalte ich weitgehend intuitiv oder – im besten Sinn des Wortes – aus dem Bauch heraus. Über die Jahre habe ich ein gutes Gespür dafür entwickelt, was mir guttut und mich leistungsfähig macht. Trotzdem bin ich froh um eine wissenschaftliche Absicherung durch Leute wie Piero. Das gibt mir zusätzliche Sicherheit. Aber gerade beim Protein merke ich ziemlich schnell, wie zentral seine Wirkung ist. Nach einer harten Trainingswoche ohne ausreichend Aminosäuren bekomme ich Krämpfe, meine Muskeln verhärten sich. Deshalb trinke ich nach jedem Training einen

STAR IM TOR

Der 30-jährige Yann Sommer ist vierfacher Schweizer Fussballmeister mit dem FC Basel und steht seit 2014 im Tor des deutschen Bundesligisten Borussia Mönchengladbach. Er ist auch Stammgoalie der Schweizer Nati. In seiner Freizeit kocht er mit Leidenschaft.



Shake mit gefrorenen Beeren oder Banane – entweder aus Molken- oder aus Vegan-Protein. Ich wechsele beim Shake, aber auch bei den Mahlzeiten, zwischen pflanzlichen und tierischen Proteinen, das fühlt sich harmonischer an und ist gut für die Ökobilanz. Bei Protein als Nahrungsergänzung ist die Qualität entscheidend, es sollte pro Portion 8 bis 10 Gramm essenzielle Aminosäuren enthalten. Gerade bei veganem Protein ist das wichtig, da es natürlicherweise weniger der wichtigen Bausteine enthält als tierisches Protein. Bei hochwertigen Produkten werden die Aminosäuren zugegeben. Eiweisspulver wird meistens für Shakes verwendet, es lässt sich aber auch gut in der Küche einsetzen: Mit Vanille- oder Schokoladengeschmack rühre ich es in ein Müesli am

Morgen oder in einen «Energy Ball»: Dafür mische ich gehackte Nüsse, Datteln, Kokosflocken, Proteinpulver und Kokosöl und forme daraus golfballgrosse Kugeln. Sie werden im Ofen kurz gebacken und dienen dann als nährstoffreiches Kraftkonzentrat für zwischendurch. Protein ist für Sportler fast ein Wundermittel, aber Zauberkräfte wie der Trank des Druiden in «Asterix» hat es nicht. Wenn die Adduktoren schmerzen, nützt auch ein Eiweissshake nichts. Aber wenn ich mich im Training energiegeladener und gut fühle, weiss ich, dass es richtig war, nach der letzten Einheit einen Proteinshake zu trinken. Das sind neben Therapie, Pflege und Training ein paar Prozent, die ein gutes Körpergefühl ausmachen. ©

REZEPT



Yann Sommers Proteinshake

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.

- **400 g Mandelmilch**
- **2 Dosierlöffel Proteinpulver**
- **(Molke oder vegan)**
- **2 Medjool-Datteln, entsteint**
- **2 EL gefrorene Beeren**
- **2 EL Kokosraspeln**

Alle Zutaten in einem Standmixer zu einem homogenen, cremigen Shake mischen. Das Rezept lässt sich mit gefrorenen Beeren, Banane oder Getreideflocken beliebig ergänzen oder abändern. An Stelle von Mandelmilch kann herkömmliche Magermilch, Reis-, Soja- oder Getreidemilch verwendet werden.



ERHÄLTLICH UNTER:
www.nutriathletic.swiss