

Aminosäuren und Vitamine für Sportler

Nährstoff	Funktion	Beispiele für Lebensmittel
Leucin	Fördert Muskelwachstum und -reparatur, unterstützt die Regeneration	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Sojabohnen
Valin	Wichtig für die Muskelkoordination, Regeneration und den Energiestoffwechsel	Fleisch, Nüsse, Lachs, Getreide
Lysin	Essenziell für die Proteinsynthese, Kalziumabsorption und die Produktion von Hormonen und Enzymen	Fleisch, Fisch, Eier, Bohnen, Linsen
Threonin	Trägt einen großen Teil bei der Bildung des Bindegewebes und Muskel Stärke und Elastizität	Rindfleisch, Hähnchenfleisch, Walnüsse, Vollkornmehl, Erbsen
Methionin	Unterstützt die Entgiftung und die Fettstoffwechsel, wichtig für die Bildung von Kreatin	Fleisch, Lachs, Sojabohnen, Walnüsse
Phenylalanin	Vorläufer von Tyrosin, das für die Produktion von Neurotransmittern wie Dopamin und Adrenalin notwendig ist	Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Sojabohnen
Tryptophan	Vorläufer von Serotonin, das Schlaf und Stimmung reguliert	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte
Histidin	Wichtig für die Produktion von Histamin, notwendig für	Fleisch, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte

	das Immunsystem und die Reparatur von Gewebe	
Vitamin B1 (Thiamin)	Unterstützt den Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion	Vollkornprodukte, Schweinefleisch, Hülsenfrüchte
Vitamin B2 (Riboflavin)	Wichtig für den Energiestoffwechsel und die Zellfunktion	Milchprodukte, Eier, Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch
Vitamin B3 (Niacin)	Unterstützt den Energiestoffwechsel und die Reparatur von DNA	Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Nüsse
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Wichtig für den Proteinstoffwechsel und die normale Funktion des Immunsystems	Fleisch, Fisch, Kartoffeln
Vitamin B12 (Cobalamin)	Essenziell für die Bildung roter Blutkörperchen	Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier
Vitamin C	Unterstützt das Immunsystem, Entgiftungsreaktionen in der Leber und die Eisenaufnahme aus der Nahrung, Bildung von Bindegewebe und Hormonen,	Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Brokkoli
Vitamin D	Wichtig für die Knochengesundheit	Fetthaltiger Fisch, Lebertran, angereicherte Milch
Vitamin E	Antioxidans, schützt die Zellen vor oxidativem Stress	Nüsse, Samen, Spinat, Brokkoli
Vitamin K	Wichtig für die Blutgerinnung und die Knochengesundheit	Grünes Blattgemüse, Kohl, Brokkoli

Mitwirkende: Thomas Kaufmann

