

Inhaltsverzeichnis

I Tabellenverzeichnis	6
II Abbildungsverzeichnis	7
III Abkürzungsverzeichnis	8
1. Einleitung	11
2. Verzweigtkettige Aminosäuren – Allgemeines	13
2.1 Stoffwechsel	13
2.2 Physiologische Funktionen	17
2.2.1 Rolle im Stickstoffstoffwechsel	17
2.2.2 Regulation des Proteinmetabolismus	19
2.3 Lebensmittelvorkommen und Bedarf.....	20
3. Verzweigtkettige Aminosäuren im Sport	25
3.1 Regulation der Enzymaktivität durch körperliche Belastung	25
3.2 Veränderter Bedarf durch körperliche Belastung.....	26
3.3 Zufuhrempfehlung.....	26
3.4 Mögliche Wirkungen einer Supplementierung	27
3.4.1 Anabole Wirkung	28
3.4.2 Antikatabole Wirkung	32
3.4.3 Reduktion von Ermüdungserscheinungen.....	34
3.4.4 Protektion des Immunsystems.....	38
3.5 Einfluss auf die sportliche Leistung	39
4. Schlussfolgerung	43
5. Zusammenfassung	53
6. Literaturverzeichnis.....	55