



Aminosuren; Wat ze zijn en wat ze doen - Deel 2

Veel sporters weten niet voldoende over aminosuren en proteïne (eiwit), de verschillende vormen, en de beste tijden om ze te nemen. Tijd investeren in een beetje onderzoek hiernaar kan succesvol zijn, in termen van fysieke groei en geldbesparing.

Gebruik van aminosuren binnen fitness en bodybuilding

Spierweefsel zal groeien als er aan een aantal voorwaarden wordt voldaan, waaronder oefening, de aanwezigheid van hormonen (groeihormoon, insuline, testosteron en schildklierhormoon) en voedingsstoffen. De voeding-swetenschap is zover vooruitgegaan dat sporters hun voeding, indien aangevuld met de essentiële aminosuren die een hoog BCAA gehalte hebben, effectiever naar hun spieren kunnen krijgen.

De sleutel is de 'window of opportunity' ofwel het stukje tijd waarin de lichaam het meest vatbaar is voor de aanvoer van voedingsstoffen. Dit is direct na de training; het lichaam is dan extra gevoelig voor voedingsstoffen, en de bloedstroming naar de getrainde spieren blijft hoog. Het geheim om het herstel en groei te optimaliseren kan hier zijn het eten van een kleine maaltijd bestaande uit proteïne met enkelvoudige en complexe koolhydraten.

Dit is echter niet de huidige hightech benadering. Vaak heb je, als je hard traint, niet erg veel zin om direct te eten, zelfs als een gemakkelijke en lichte voedzame maaltijd snel voor handen was. Belangrijker echter is het feit dat een maaltijd met veel proteïne, pas na een paar uur na het eten ervan genoeg aminosuren in je bloedstroom zal brengen, zeker als de bloedstroom naar de maagstreek is verminderd door een harde trainingssessie.

Waar het op neerkomt, is dat zelfs als je het goede voedsel snel na de training eet, de voedingsstoffen te laat bij je spieren zullen arriveren om goed gebruik te kunnen maken van de 'window of opportunity'.

Gestuurde aminosuren

Fabrikanten van supplementen (voedingaanvullingsproducten) hebben onderkend dat de potentiële waarde van het gebruik van vrije-vorm aminosuren werd gelimiteerd door de prijs en het ontbreken van overtuigend en ondersteunend onderzoek voor een aantal jaren. De populariteit is sinds kort dramatisch gestegen.

Voorverpakte trainings- en herstel drankjes met gehydrolyseerde (voorverteerde) eiwitten en vaak wat vrije-vorm aminosuren vullen nu de koelkasten in de sportscholen. Capsules en vrije-vorm aminosuren in poedervorm, ook al is het nog relatief duur, worden ook meer en meer gebruikt door een groeiend aantal top amateur en professionele sporters.

De waarde van vrije-vorm aminosuren is vooral dat deze geen verteringsproces nodig hebben. De term vrije-vorm betekent exact dat zij vrij zijn van bindingen aan andere moleculen, waardoor zij snel de maag verlaten en naar de dunne darm gaan, waar ze snel worden geabsorbeerd in de bloedcirculatie.

Na het absorberen worden de aminosuren verwerkt door de lever. Als je bijvoorbeeld een steak eet, ontsnappen er maar relatief weinig aminosuren de stofwisselingsacties van de lever. De lever kan echter maar een bepaald aantal tegelijk verwerken, en het innemen van een dosis van 3 tot 4 gram snel absorberende aminosuren overschrijdt deze grens. Hierdoor worden de aminosuren direct doorgestuurd naar de weefsels die ze nodig hebben, zoals de spieren in het geval van een fitnesser of bodybuilder die herstelt van een training. Op deze manier werkt het concept van 'gestuurde aminosuren'.



Dit klinkt logisch in theorie, maar hoe werkt dit in de praktijk? Voor meer info.....kijk uit naar deel 3!

AMINO PRODUCTEN

AMINO X-PLODE



M DOUBLE YOU

AMINO DECANATE



MUSCLEMEDS

AMINO CHEWABLES



OPTIMUM NUTRITION

MAXIMUM AMINO



FITNESS PRO