



BCAA's

(branched chain amino acids) sind die verzweigtkettigen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin. Bei intensiver körperlicher Belastung werden diese Aminosäuren aus der Muskulatur ausgelagert zu Zucker konvertiert und verbrannt. Eine intensive Belastung kann demnach zum Abbau von Muskelstrukturen führen. Werden BCAA's per Ergänzung von außen zugeführt, lässt der Organismus die BCAA's der Muskulatur unangetastet und nutzt erst die im Blut befindlichen.

Nützlich ist dieser Effekt nur bei kohlenhydratreduzierter Kost z.B. bei einer Gewichtsreduktion oder fetteiweißbetonter Ernährung. Ist ausreichend Zucker im Blut, als Glykogen in der Muskulatur vorhanden oder wird mit der Nahrung zugeführt, muss der Körper keine BCAA's auslagern und in Zucker umwandeln.

Hydroxyleucin wird Kreatin-Kohlenhydrat-Supplementen zugesetzt, um die Insulinwirkung und damit die Kreatineinlagerung in die Muskelzelle zu erhöhen.