



Beta-Hydroxy-Methylbutyrat (HMB)

HMB ist ein Stoffwechselprodukt der Aminosäure Leucin und soll antikatabol wirken. Zum Teil konnte in wissenschaftlichen Untersuchungen am Tier und Menschen eine Zunahme der fettfreien Muskelmasse und eine Verbesserung der Ausdauerleistung über verbesserte Sauerstoffaufnahme und reduzierte Milchsäurebildung beschrieben werden. In anderen Studien hingegen wurde keine Wirkung beobachtet. Effekte sind bei untrainierten Personen wahrscheinlicher als bei trainierten Personen. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.