



„Weight Gainer“

werden auch als Masseaufbaupulver bezeichnet. Es sind Kombinationen aus Eiweiß- und Kohlenhydratpulvern. Sie sollen helfen, Muskelmasse aufzubauen. Dabei schließt das Kohlenhydrat die Muskelzelle über eine Insulinaktivierung auf und fördert den Transport der Aminosäuren aus dem Eiweiß in die Zelle. Problematisch ist, dass neben dem Muskelwachstum auch der Körperfettansatz angeregt wird.