

Literaturliste zum Beitrag:

Proteine im Sport: Wie viel soll's denn sein?

König, D. *UGBforum* 2/26, S. 58-61

König D et al. Proteinzufuhr im Sport. Position der Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). *Ernährungs Umschau* 2020; 67(7): 132–9, DOI: 10.4455/eu.2020.039

König D, Carlsohn A (2024). *Praxis der Sporternährung: Ein Leitfaden für Studierende und Fachkräfte der Ernährungs- und Sportwissenschaften*. Springer-Verlag

Nutrition Hub (HRSG) (2024). Proteinzufuhr – brauchen wir mehr? Das sagen Expert:innen dazu. <https://www.nutrition-hub.de/post/experten-proteinzufuhr>

ARETA JL, BURKE LM, ROSS ML, et al. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. *J Physiol* 2013; 591(9):2319–31. doi: 10.1113/jphysiol. 2012.244897.

MORTON RW, MURPHY KT, MCKELLAR SR, et al. A systematic review, meta-analysis and metaregression of the effect of protein supplementation on resistance training–induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *Br J Sports Med* 2018; 52(6):376–384. doi: 10.1136/bjsports-2017-097608.

VAN VLIET S, BURD NA, VAN LOON LJC. The skeletal muscle anabolic response to plant- versus animal-based protein consumption. *J Nutr* 2015;145(9):1981–91. doi: 10.3945/jn.114.204305.

KOKURA Y, UESHIMA J, SAINO Y, et al. Enhanced protein intake on maintaining muscle mass, strength, and physical function in adults with overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr ESPEN* 2024; 63:417–426. doi: 10.3389/fnut.2023.1037200.

WU J, DING P, WU H, et al. Sarcopenia: molecular regulatory network for loss of muscle mass. *Front Nutr* 2023; 10:1037200. doi: 10.3389/