

Tab. 9 Aminosäuremehrbedarf bei Sportlern und Genesenden*

Aminosäure	Sportler (Ausdauer)	Sportler (Kraft)	Genesender (bei Krankheit, nach Operation/Trauma)
Glutamin	10-30 g täglich , je nach Trainingsumfang	10-30 g täglich , je nach Körpergewicht, Protein-zufuhr und Trainingsumfang	10-40 g täglich , je nach Zustand und Schwere der Krankheit bzw. Verletzung
BCAAs	10-20 g täglich , je nach Trainingsumfang	20-40 g täglich , je nach Körpergewicht, Protein-zufuhr und Trainingsumfang	10-20 g täglich , je nach Zustand und Schwere der Krankheit bzw. Verletzung
Arginin	5-10 g täglich , in besonders intensiven Trainingsphasen	10-15 g täglich , je nach Körpergewicht, Protein-zufuhr und Trainingsumfang	5-20 g täglich je nach Zustand und Schwere der Krankheit bzw. Verletzung
Cystein	1-2 g täglich bei streng vegetarischer Ernährung denkbar	nicht notwendig bei ausreichendem Proteinangebot	0,6-1,2 g täglich in Form von N-Acetyl-Cystein bei schwerer Krankheit bzw. nach schweren Eingriffen
Carnitin	3-4 g täglich bei Anfälligkeit für Infekte bzw. zur Förderung der Regeneration	3-4 g täglich bei Anfälligkeit für Infekte bzw. zur Förderung der Regeneration	3-5 g täglich zur Unterstützung des Immunsystems, bei Erkrankungen von Herz und Gefäßen
Taurin	1-2 g täglich bei hohen Trainingsumfängen, während Belastung	1-2 g täglich bei hohen Trainingsumfängen	2-4g täglich generell zu empfehlen, besonders bei Herzerkrankungen

* einige Erkrankungen erfordern höhere Dosierungen, siehe dazu in Kapitel 7