

PROBANDEN GESUCHT (Doktorarbeit)

Effekte von einer proteinreichen Ernährung auf die Muskelmasse während einer verminderten Kalorienzufuhr

Studienziel ist es herauszufinden, ob eine proteinreiche Ernährung unter moderater Energierestriktion (30kcal/kg^{-1}) die Muskelmasse vollständig erhält. Die Studie erfolgt an männlichen nicht-Kraftsportlern und zeichnet sich durch engmaschige Kontrollen zur genauen Rekonstruktion etwaiger Veränderungen aus mit dem Ziel der Entwicklung von sportpraktischen Implikationen.

Hintergrund

Studien zum Thema Energierestriktion bei proteinreicher Ernährung sind inkonklusiv. Während manche Studien einen Verlust von Muskelmasse zeigen, zeigen andere Studien durch den vollständigen Erhalt von Muskelmasse bei gleichzeitigem Verlust von Fettmasse hervor.

Einschlusskriterien

- männlich,
- sportlich aktiv = mind. 2 Trainingseinheiten/ Woche für die letzten 3 Monate,
- kein Krafttraining,
- Alter zwischen 18-35,
- < 25% Körperfettanteil sowie
- verletzungs- als auch medikationsfrei

Aufgaben der Versuchsteilnehmer

- sich 7 Wochen nach den vorgegebenen Ernährungsparametern zu ernähren (Diät oder Erhalt)
- sich jeden Tag morgens nach dem Aufstehen nüchtern zu wiegen und dies schriftlich festzuhalten
- Trainings-, Ernährungs- und Schlaftagebuch zu führen sowie
- 1x pro Woche zur Messung in der Abteilung Sportmedizin zu erscheinen

Ablauf der Studie

- Registrierung bei unten aufgeführtem Vorabfragebogen
- Studie wird voraussichtlich in den Hessischen Sommerferien 2019 stattfinden (Beginn: 01.07.19)
- Teilnahme an einem Seminar zum Thema „Grundlagen der Sporternährung/Tracking“
- Wöchentliche bzw. zwei-wöchentliche Messung nachstehender Merkmale:
 - Multifrequenz bioelektrische Impedanzanalyse (MBIA), Myoton, Tensiomyographie, Profile of Mood States (POMS) Pittsburgh Schlafqualitätsindex (PSQI)
- Genauere Informationen zum Ablauf bzw. zu den Messungen finden Sie im unten verlinkten Fragebogen bzw. unter www.cn-recomposition.de/studie1

Nutzen aus Ihrer Teilnahme

- Seminar/Workshop zum Thema “Sporternährung & Ernährungstracking“
- wissenschaftlich genaue Bestimmung der Körperzusammensetzung
- Informationen zu kontraktile Eigenschaften der Muskulatur, Schlafqualität und emotionaler Befindlichkeit
- individuelle Empfehlung bzgl. sportartspezifischer Ernährung
- (Relative) Kraftsteigerung/ Performanceverbesserung durch genutzte Ernährungsformen (High-Carb)
 - verbesserte Power-to-Mass Ratio/maximale Sauerstoffaufnahme pro kg/Körpergewicht
 - verbesserte Energiezufuhr pro kg/Körpergewicht

Kosten und Freiwilligkeit der Teilnahme

Die Teilnahme ist kostenlos und auf freiwilliger Basis.

Aufwandsentschädigung

Aufgrund der hohen Messkosten kann leider keine Aufwandsentschädigung gezahlt werden.

URL zur Teilnahme: <https://www.umfrageonline.com/s/529c58e> → → → →

