
Subject: Welche Aminosäuren behindern sich bei der Aufnahme?

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 08 Dec 2022 08:40:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Habe schon häufiger gehört, dass sich gewisse Aminosäuren bei der Aufnahme behindern, weil sie untereinander konkurrieren. Ich konnte jedoch nirgendwo finden, welche Kombinationen das sind. Weiß das jemand?

Konkret geht es fürs Krafttraining um:
Complex aus 9 essentiellen Aminosäuren

L Citrullin

L Glycin

L Glutamat

Gibt es da Probleme bei der Aufnahme?

Vielen Dank für Infos.
