
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.

Subject: Aw: Welche Aminosäuren behindern sich bei der Aufnahme?

Posted by [pilos](#) on Thu, 08 Dec 2022 08:51:14 GMT

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

Warum soll sich etwas behindern...irgendwann ist alles im Blut, früher oder später

Subject: Aw: Welche Aminosäuren behindern sich bei der Aufnahme?

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 08 Dec 2022 09:17:09 GMT

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

Keine Ahnung, ich hatte es halt nur gelesen.... deshalb die Frage.

Wenn ich das richtig sehe, gibt es ja 12 nicht essentielle Aminosäuren. Gibt es von den 12 auch einen Complex zum Einnehmen? Finde immer nur die essentiellen als Complex.

Subject: Aw: Welche Aminosäuren behindern sich bei der Aufnahme?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 08 Dec 2022 11:49:03 GMT

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

Bei den 8 essentiellen gibt es keine, die sich gegenseitig blockieren. Sonst würde eine Einnahme dieser 8 ja auch keinen Sinn ergeben.

Nur bei Arginin gibt es eine gewisse Wechselwirkung mit Lysin.

Von anderen Aminosäuren ist mir nichts bekannt.

Subject: Aw: Welche Aminosäuren behindern sich bei der Aufnahme?

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 08 Dec 2022 15:34:39 GMT

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

Okay danke.

Ist denn ein Produkt mit den restlichen nicht essentiellen Aminosäuren als Complex bekannt?
