

Mejeriforeningen

Hvilken type mælkeprotein er bedst til at øge muskelmassen når indtaget lige efter styrketræning i utrænede såvel som i eliteatleter

Periode: 1. september 2006 til 1. oktober 2009
Budget: 2.665.000 kr.
Intern finansiering: Mælkeafgiftfonden (Budgettal 2009: 310.000 kr.)
Ekstern finansiering: Team Danmark, HS Forskningsfond, Forskningsråd for Sygd./Sund., Lundbeck Fonden og Bispebjerg Hospital
Afslutningsrapport:
Projektleder: Professor Michael Kjær
Institution: Bispebjerg Hospital
Deltagere:
Offentliggørelse:
Link til projekt:
Publikationer: Milk proteins and skeletal muscle protein turnover in relation to resistance exercise, Reitelseder S., Holm L., Døssing S., Van Hall G., Kjær M., Poster, The 1st Arla Foods Research Seminar, 6. december 2007, Århus

Mælkeprotein og muskelmasse, Reitelseder S., Holm L., Mælkeritidende 2008, nr. 12, s. 302-304.

Formål: At vurdere hvorvidt valleprotein, som er hurtigt optageligt i fordøjelsessystemet, stimulerer til muskeltilvækst i højere grad end det langsommere optageige kasein.

Beskrivelse: Projektet vil give viden omkring hvilken proteinkilde fra mælk, der er bedst til at øge muskelopbygningen når indtage sker lige efter træning. Denne proteinkilde vil vi på den baggrund kunne anbefale til anvendelse i sportsdrik til styrketrænede atleter.

Desuden vil man opnå viden omkring hvorvidt meget veltrænede atleter i samme grad vil have gavn af proteinindtaget og opnå ny viden omkring deres optimale indtag efter styrketræning.