

Studien zu ProShape

Die positiven Erfahrungen in der Praxis, was die extrem hohe Wirksamkeit der optimalen Aminosäurezusammenstellung ProShape angeht, werden auch durch verschiedene Studien belegt. Die Studien liegen in englisch vor und können im Loginbereich auf der GOH-Internetseite unter Download heruntergeladen werden (die Dateinamen sind jeweils angegeben). Nachfolgend eine kurze Zusammenfassung als Übersicht über die Studieninhalte.

In den Studien wird jeweils auf MAP Bezug genommen, d. h. Master Amino Acid Pattern bzw. optimales Aminosäuremuster. MAP wird von der Firma GOH unter dem Produktnamen ‚ProShape‘ vertrieben.

1. MAP Vergleichsstudie

(A Comparative, Double-blind, Triple Crossover Net Nitrogen Utilization Study Confirms the Discovery of the Master Amino Acid Pattern;

liegt in englischer Sprache vor: MAP_Comparative_Study.pdf)

Ablauf:

Die Studie wurde an 33 weiblichen und 33 männlichen Versuchsteilnehmern vorgenommen. Sie wurde während eines Zeitraums von 114 Tagen unter Doppelblind-Bedingungen durchgeführt, unter Verwendung einer Triple Crossover Technik. Nach einer einleitenden Phase von 30 Tagen wurden Protein- und Energiemetabolismus der Probanden stabilisiert und Stoffwechselunterschiede ausgeglichen.

Anschließend wurden 3 je 28 Tage dauernde Diäten in wechselnder Folge (Triple Crossover) durchgeführt.

Ergebnisse:

Während aller drei Diäten erhielten alle Studienteilnehmer dieselbe Stickstoffaufnahme pro kg/ Tag und dieselbe Energieaufnahmemenge. Gemessen wurden UAA/ NNU (Ausnutzung der anabol verwerteten Aminosäuren) und UCA (Ausnutzung katabol verwerteter Aminosäuren, also die anfallende Menge an Stickstoffabfall).

1. Mit Diät A (MAP) erhielt man einen UUA von 99%, UCA 1%, also eine maximale Nutzung der Aminosäuren für die anabole/ aufbauende Verwertung mit minimalen Anfallmengen
2. Mit Diät B (eine Aminosäurezusammenstellung entsprechend Hühnerei-Protein) erhielt man einen UUA von 72%, UCA 28%
3. Mit Diät C (Hühnerei-Protein) erhielt man einen UUA von 68%, UCA 32%

D. h., dass der UAA (NNU) von MAP höher ist als der jedes bekannten Nahrungsproteins, sogar des Hühnerei-Proteins, das bis jetzt als das Protein mit der höchsten biologischen Wertigkeit betrachtet wurde.

2. Studie 2: Sportmedizin-Studie

(Comparative physiological and metabolic parameters results between two groups of athletes while performing track and field running with or without Master Amino Acid Pattern intake

liegt in englischer Sprache vor: MAP_Sports_Medicine_Study.pdf)

Ablauf:

Die Studie wurde über einen Zeitraum von 28 Tagen hinweg mit 20 gesunden Probanden durchgeführt, 16 Männern und 4 Frauen. Alle Studienteilnehmer waren gut trainierte und gut ernährte Amateure oder Profis, die mindestens 3 Jahre lang 400 bzw. 800-1.500 m Strecken gelaufen waren.

Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt.

- Gruppe A erhielt als einziges Nahrungsergänzungsmittel 10 g MAP während leichter Trainingstage und 2 mal täglich 10 g MAP (zum Frühstück und eine Stunde vor dem Training) während intensiver Trainingstage
- Gruppe B erhielt kein MAP, aber andere Nahrungsergänzungen

Ergebnisse

An den Studienteilnehmern wurden zahlreiche Tests durchgeführt, u. A. Bluttests (z. B. Harnsäure, Kreatinin, Hämochrom etc.) anthropometrische, physiologische und metabolische Parameter ausgewertet und isokinetische sowie cardiorespiratorische Tests (Herz und Atmung) durchgeführt. Untersucht wurden außerdem die Milchsäurekonzentration und die Körperfettbestimmung.

Die Ergebnisse vorheriger Studien wurden erneut bestätigt: Die Einnahme von MAP ermöglicht einen eindeutigen Nutzen in Bezug auf die Optimierung anthropomorpher Merkmale und die Verbesserung der physischen und physiologischen Leistungsfähigkeit. Außerdem wurde der Milchsäureabbau durch Steigerung der LDH-Aktivität optimiert.

Die Studienteilnehmer der Gruppe A hatten zudem einen im Schnitt höheren Zuwachs an vorwiegend extensorischer Muskelmasse, außerdem stieg bei ihnen die basale Stoffwechselrate, während der Körperfettanteil um 0,34% sank, während im Gegensatz dazu der Körperfettanteil bei Gruppe B um 12,7% zunahm.

Studie 3: Gewichtsreduktion mit ProShape/ MAP mit 500 Patienten

(During a weight loss diet the use of MAP in contrast to dietary proteins or meal substitutes allows the achievement of the body's nitrogen balance equilibrium with essentially no calories

liegt in englischer Sprache vor: MAP_Study_500_Patiens.pdf)

Ablauf:

Die Studie wurde mit 500 übergewichtigen Studienteilnehmern durchgeführt, 407 Frauen und 93 Männern.

Jeder Teilnehmer erhielt die für ihn persönlich abgestimmte Menge an MAP (Täglicher Proteinbedarf x 0,4; z. B: bei einem 1,70 m großen männlichen Probanden liegt der Tägliche Proteinbedarf bei 63 g. Multipliziert mit 0,4 ergibt dies eine Menge von 25 g; entsprechend erhielt er 25 g MAP als individuelle Tagesdosis).

Die Teilnehmer hielten sich an einen strengen Diätplan; auch körperliche Betätigung war Teil des Programms.

Ergebnisse:

Alle Studienteilnehmer erzielten signifikante Gewichtsverluste, im Schnitt 2,5 kg die Woche. Dabei wurden sowohl das Fettgewebe reduziert als auch Wassereinlagerungen aus dem Bindegewebe. Gleichzeitig erhielt MAP das notwendige Aminosäuregleichgewicht aufrecht um

- a. die strukturellen und funktionellen Körperproteine aufrecht zu erhalten
- b. um Wassereinlagerungen im Bindegewebe zu vermeiden
- c. um ein schnelles Wiedererlangen des verlorenen Gewichts zu vermeiden, das als Jojo-Effekt bekannt ist

Eine nachfolgende Studie, die 120 Tage später durchgeführt wurde, zeigt zudem, dass keiner der Studienteilnehmer wieder an Gewicht zugenommen hatte; tatsächlich hatten die meisten von ihnen weiter abgenommen.