

Hausübung SDA Chocolate

Dozent: Dr. Matthias Templ ZHAW IDP

Autoren: Phillip Rieser & Pascal Simon Bühler Wi17t 23-4-2021 ZH

Chocolate Milch gegen normale Sportgetränke

Andy Chesire beschreibt in einem Artikel vom 22 August 2017 die Resultate einer Studie von der Universität Texas at Austin über den Unterschied von post-training verabreichten Schokoladen Milch und normalen Sportgetränken.

Herr Chesire erklärt:

Die Athleten, die Schokoladenmilch tranken, drückten im Durchschnitt $3,5\%$ mehr als vorher auf der Hantelbank, während die Sportler, die das kommerzielle Sportgetränk tranken, ihre Kraft beim Bankdrücken um etwa $3,2\%$ verringerten. Das ist ein Nettounterschied von $6,7\%$ für diejenigen, die Schokoladenmilch im Vergleich zu einem kommerziellen Sportgetränk tranken.

Beide Gruppen zeigten eine Verbesserung bei Kniebeugen, aber die Schokomilch-Trinker zeigten mehr, sie hoben 15% mehr Gewicht als vorher - während die kommerziellen Sportgetränketrinker nur 8% mehr hoben. Das ist fast *doppelt* so viel Kraftzuwachs bei den Schokomilch-Trinkern.

Original Artikel mit Deepl aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt