

Schema: Reaktion auf zu geringe Nahrungs-Energie (u. Eiweiß)-Zufuhr  
(beim Erwachsenen)

tägl.  
verluste

Lipolyse ↑ (mobilisierung der Fett-Energie-Reserve)  
dazu Hormonreaktion: GH ↑, Cortisol ↑  
Insulin ↓

N-Metabolismus: zwei widersprüchliche Aufgaben,  
nötig Einsparung (GH ↑ - anabolisch)  
aber auch nötig - Glukoneogenese aus AS,  
zur Gehirn-Energie (glukose)-Versorgung  
(Cortisol ↑, Insulin ↓  
(katabolisch in Muskel, anabolisch - Leber)

Glykogen

70-80g

Eiweiß

Fett

ca. 150g

10-20g

Zeitdauer

