



ERNÄHRUNGS HANDOUT

Das Grundprinzip

Mehr essen = mehr Muskeln = weniger Fett (entsprechendes Trainings vorausgesetzt)

Weniger essen = weniger Muskeln = mehr Fett

Grundlagen der Ernährung

Mit circa 60-80% macht die Ernährung den größten Teil deines körperlichen Erfolges aus. Über die Ernährung nehmen wir die wichtigen Nährstoffe auf, die unser Körper braucht wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Kalorien hierbei die bedeutendsten Rolle spielen. Mit der Anzahl der täglich konsumierten Kalorien bestimmst man, ob man zunehmen oder abnehmen möchte.

An zweiter Stelle stehen die Nährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett, die in ihrer Zusammensetzung, sowie der prozentualen Verteilung deine Leistungsfähigkeit bestimmen. Viele Kohlenhydrate und Fette sind reine Energie, wohingegen das Eiweiß dem Muskelaufbau bzw. den Zellaufbau unterstützen.

An dritter Stelle stehen die Mikronährstoffe wie Vitamine, Minerale und Spurenelemente, die dafür sorgen, dass alle Körperfunktionen überhaupt und richtig ablaufen.

Da unser Körper zu circa 70% aus Wasser besteht, spielt Flüssigkeit, gerade Wasser auch eine entscheidende Rolle, wenn es um Leistungsfähigkeit und diverse Körperfunktionen geht. Ein Verlust von 1% Wasser kann zu einem Leistungsrückgang von bis zu 10% führen. Daher ist es enorm wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Täglich 3-5 Liter Wasser. Durch die vermehrte Aufnahme von Proteinen, die den Muskelwachstum fördern, unterstützt eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit den körpereigenen Stoffwechsel.

Anzahl der Mahlzeiten

6 pro Tag, relativ gleichmäßig über den Tag verteilt (Konzept der Energiebalance). Es ist ratsam die Zwischenmahlzeiten ca. 2 Stunden vor den Hauptmahlzeiten einzunehmen.

Es redet zwar alle Welt davon, weniger zu essen und so ist dieses Thema zu einer Doktrin des Abnehmens geworden, allerdings gibt es zahlreiche wissenschaftliche Belege dafür, dass mehr Mahlzeiten sinnvoll sind. Außerdem gibt es noch einen völlig einleuchtenden Grund, denn mit Zwischenmahlzeiten ist man jederzeit satt und zufrieden, sodass die Wahrscheinlichkeit von Heißhungerattacken sinkt.

Diese Nährstoffe sind wichtig

Eiweiß, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Kalzium

Man lernt hierbei, sich auf eine Handvoll Lebensmittel zu konzentrieren (nicht zu beschränken!), mit denen die grundlegenden Bedürfnisse gestillt werden können.

All diese Nahrungsmittel sind so gewählt, dass sie buchstäblich tausende von Nahrungskombinationen abdecken.

Wichtig zu wissen

Trinken

- ✓ Täglich 3-5 Liter Wasser trinken
- ✓ Auf Limonade und Cola verzichten

Tipp:

Um ausreichend zu trinken, Sorge dafür dass Du immer eine 1,5 l Wasser Falsche bei Dir hast. Zum Beispiel im Büro oder im Auto.

Essen

- ✓ 5-6 Mahlzeiten täglich
- ✓ Alle 2-3 Stunden eine Mahlzeit
- ✓ Jede Mahlzeit 20 g Proteine
- ✓ Abends keine Kohlenhydrate
- ✓ 1 Stunde vor dem Schlafen hochwertige Proteine verzehren (Magerquark, Thunfisch, etc.)

Tipp:

Um auch während der Arbeitszeit alle zwei Stunden etwas zu essen, nimm Dir frisches Obst, eine Packung Erdnüsse oder einen vorgefertigten Shake mit zur Arbeit.

Training und Ernährung

Es ist wichtig, vor dem Training sicherzustellen, dass die Kohlenhydratspeicher gefüllt sind.

- ✓ 1 Stunde vor dem Training 25 - 50 g schnelle Kohlenhydrate
- ✓ Direkt nach dem Training 1 - 1,5 g schnelle Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht, plus rund 0,4 g Proteine pro kg Körpergewicht.

Schnelle Kohlenhydrate

(hoher glykämischer Index)

- Traubenzucker
- Traubensaft
- Orangensaft
- Weißbrot (Toastbrot)