

# Definition und das Cheat-Meal - Wie viele Kalorien beim Abnehmen helfen.

Die Definition unserer Muskulatur bezeichnet eigentlich nichts anderes, als einen geringen Körperfettanteil bei gleichzeitig möglichst hoher Muskelmasse. Vielen ist bestimmt das Sprichwort bekannt: „Masse gibt es durchs Training, definiert wird in der Küche“.

Das ist sogar gar nicht mal so falsch. Denn der „Speckmantel“, der unsere Muskulatur verhüllt wird nur dann von unserem Körper abgebaut, wenn er Energie aus diesen Reserven benötigt - eben dann, wenn wir ein Kaloriendefizit erzielen. Also versuchen wir uns möglichst gesund zu ernähren. Doch was bedeutet eigentlich gesund? Und was ist ungesund? Und was soll der Titel dieses Artikels? Wie soll ich mit vielen Kalorien abnehmen?

## Es gibt keine ungesunden Lebensmittel

Zunächst einmal sollten wir uns von dem Gedanken verabschieden, Lebensmittel in gesunde oder ungesunde Lebensmittel einzuteilen. Auch ein Burger ist nicht zwangsweise ungesund. Denn er enthält auch Nährstoffe, die unser Körper täglich braucht. Es kommt aber auf die Menge der Nährstoffe an, die wir insgesamt zu uns nehmen und vor allem auch die Kombination.

Hochkalorische Lebensmittel werden oft abwertend als „Kalorienbomben“ bezeichnet - eigentlich typisch für unsere Gesellschaft, schließlich haben wir alles im Überfluss. Je nach individuellem Stoffwechsel kann es sogar Sinn machen, von Zeit zu Zeit hochkalorische Lebensmittel zu sich zu nehmen. Sogar, wenn Sie abnehmen wollen. Mal abgesehen von Medikamenten oder sonstigen Chemikalien in unseren Lebensmitteln, gibt es zuerst einmal kein ungesundes Lebensmittel das sich nur aus der Nährstoffzusammensetzung ergibt.

## Diäten und unser Stoffwechsel

Wer schon öfter bei uns gelesen hat, wird sicher wissen, dass wir für die dauerhafte Abnahme von Körperfett ein Kaloriendefizit von etwa 300 bis maximal 400 Kcal empfehlen. Weiterhin sollte Ihre Nahrung aus 20-30% Fetten bestehen. Vornehmlich ungesättigte Fettsäuren- z.B. in Fisch oder Nüssen enthalten. 2-3 Gramm Eiweiß pro Kg Körpergewicht, verteilt auf möglichst viele Mahlzeiten ist sinnvoll. Der Rest sollte vornehmlich aus langkettigen Kohlenhydraten bestehen.

Ein alter Hut finden Sie? Wir auch, denn wohl jeder, der sich bereits einmal mit der Ernährung für Fitnesssportler beschäftigt hat, wird auf diese grundlegenden Tipps gestoßen sein.

## Die Hormonlage und der Stoffwechsel unseres Körpers verändert sich, wenn wir Ihn nicht ab und zu belohnen

Unser Körper ist ein Überlebenskünstler. Wir sind in der Lage, uns vielen Bedingungen unserer Umwelt anzupassen und unsere Umwelt beeinflusst schon seit Jahrtausenden auch unsere Ernährungsweise. Je länger wir ein konkretes Ernährungsschema einhalten, desto mehr wird unser Körper ökonomischer arbeiten. Ökonomisches Arbeiten ist an sich super. Wir brauchen weniger Energie für die gleiche, nach außen sichtbare Leistung. Für unsere Ziele ist das allerdings nicht ganz optimal, da wir Energie in ausreichendem Maße zur Verfügung haben.

Das lässt sich gut mit dem Auto vergleichen. Wir wollen aus unserem Körper einen Porsche machen. Leistungsfähig, gutaussehend, aber vielleicht etwas verschwenderisch mit dem Treibstoff. Stellen

wir ihm aber regelmäßig zu wenig Treibstoff zur Verfügung, wird aus unserem Porsche schnell ein VW-Hybrid-Kleinwagen. Dieser hat zwar mehr PS pro Liter Verbrauch, aber ist doch irgendwie nicht das, was wir in diesem Moment wollen.

Beginnen wir beispielsweise mit einer Diät, auch wenn Sie nicht so stark ist, dass sie unseren Körper in den „Notfallmodus“ versetzt und unseren Stoffwechsel auf ein Minimum drosselt, so reduziert sich doch z.B. der Gehalt von Leptin in unserem Körper. Dieses Hormon wirkt wie ein Regulator für unseren Stoffwechsel. Deshalb sollten wir das sogenannte „Cheat-Meal“ nicht vergessen. Gemeint ist damit eine hochkalorische Mahlzeit. Dieses „Cheat-Meal“ sollte natürlich nicht ständig verzehrt werden, gehört aber in jede gesunde Ernährung 1 oder 2 Mal pro Woche. Sie dürfen also tatsächlich ohne schlechtes Gewissen auch einmal beim Ausgehen die 32 cm Pizza mit extra Soße bestellen und müssen auf der Hochzeitsfeier nicht auf die Torte verzichten.