

Die Functional Food Falle - nicht alles ist gesund!

Unsere Gesellschaft lebt bewusster als früher. Für die meisten Menschen ist die Nahrungsaufnahme nicht mehr Genuss, sondern vor allem auch Mittel zum Zweck. Die Ernährung soll das Muskelwachstum unterstützen oder schlank machen, uns vor Krankheiten schützen, den Cholesterinspiegel und das Herzinfarktrisiko senken. So werben auch immer mehr Hersteller anstelle mit dem Genusserlebnis mit dem positiven Einfluss ihrer Nahrungsmittel auf unseren Körper. Und das lassen sie sich gut bezahlen. Doch was brauchen wir wirklich und wann wird es kritisch?

Eiweißbrot und Eiweißkekse

Eiweißbrot ist die Abendessen Alternative laut **Dr. Papes „Schlank im Schlaf“ Konzept**. Eiweißbrot und Eiweißkekse enthalten aber oft 10 bis 12 Mal so viel Fett wie üblich. Fett ist nicht grundsätzlich schlecht, das ist uns klar, jemand der aber wirklich abnehmen will und Fett abbauen möchte, benötigt nun einmal in erster Linie ein Kaloriendefizit. 1 Gramm Fett hat aber eben auch gut 1/3 bis 1/4 mehr Kalorien als ein Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß. Auch der Glutenanteil ist höher als bei normalem Brot. Auch wenn man keine Glutenallergie hat, ist doch grundsätzlich eine **glutenarme Ernährung** empfehlenswert.

Light Produkte

Diese Tatsache ist wohl den meisten eigentlich bewusst, trotzdem wollen wir sie hier noch einmal aufführen. Light Produkte mit besonders niedrigem Fettanteil kompensieren den fehlenden Geschmacksträger oft mit mehr Zucker. Aber auch Diätprodukte ohne Zucker sind oft nicht ganz unbedenklich, gerade, wenn sie trotzdem besonders süß schmecken. Entsprechend viel Süßstoff enthalten diese dann. Alle zugelassenen Süßstoffe gelten zwar in den üblichen Mengen als unproblematisch (auch Aspartam), sie tragen aber dazu bei, dass ein Gewöhnungseffekt an den eigentlich unnatürlich süßen Geschmack von Lebensmitteln auftritt. Natürliche Produkte schmecken uns auf Dauer immer weniger.

Omega 3 und 6 Zusätze

Omega 3 und 6 Fettsäuren wirken sich positiv auf unser Herz und unser Gefäßsystem aus. Immer häufiger werden Fisch und Meerestierprodukten zusätzliche Omega 3 und 6 Fettsäuren zugesetzt. Das ist aber eigentlich gar nicht notwendig und sorgt eher für eine Überversorgung. Eine Überversorgung mit diesen Fettsäuren lässt uns schneller krank werden und den Cholesterinspiegel ansteigen.

Margarine gegen zu hohen Cholesterinspiegel

Menschen mit normalen Cholesterinwerten sollten diese Produkte nicht konsumieren. Cholesterin ist nicht grundsätzlich „böse“ und sollte ausgeschaltet werden. Auch ein zu niedriger Cholesterinspiegel erhöht das Risiko von Herz- Kreislaufbeschwerden. Warum solche Produkte einfach so im Supermarkt verkauft werden ist eher fraglich, denn sie eignen sich nur für bestimmte Personengruppen.

Probiotische Joghurts

Diese Produkte haben einen guten Grundgedanken, das Ganze bringt aber nur frisch zubereitet etwas. Der Grundgedanke ist, dass sich die probiotischen Kulturen in unserem Darm ansiedeln und uns bei der Verdauung unterstützen. Außerdem sollen sie vor einer Fehlbesiedlung von Darmkeimen schützen. Wie viele der Bakterien überhaupt noch leben, wenn wir den Joghurt aus dem Supermarkt konsumieren ist unklar. Noch unklarer ist, wie viele der Bakterien lebendig an ihren Zielort durch unseren Magen gelangen. Viele Produkttests haben ergeben, dass sich in den meisten probiotischen Joghurts bereits direkt nach dem Kauf kaum noch entsprechende Bakterienkulturen finden lassen. Mit den meisten solcher Produkte kaufen Sie also nur ziemlich teure normale Joghurts.

Dehydrierung im Sport - während des Sports trinken?

Wasser hat eine **Vielzahl an Funktionen** in unserem Körper. Die wichtigsten Funktionen des Wassers in unserem Körper sind der Nährstofftransport und die Temperaturregulation. Unser Körper besteht zu knapp 3/4 aus flüssigen Substanzen, deren Grundlage Wasser ist. Nur gut 1/4 unseres Körpers besteht aus fester Substanz. Kein Wunder, denn Stoffwechselfvorgänge funktionieren wesentlich besser in flüssigem Milieu.

Die durchschnittliche Empfehlung an einer täglichen Wasserzufuhr liegt bei 2,5 bis 3 Liter. Dabei dürfen alle nicht alkoholischen Getränke dazu gerechnet werden; trotzdem sollte reines Wasser den größten Anteil des Tagesbedarfs ausmachen.

Wasserbedarf durch Sport

Jemand, der bei warmen Temperaturen Sport macht, kann schon einmal 2 Liter Wasser pro Stunde durch Transpiration verlieren. Fakt ist dabei auch: Je trainierter diese Person ist, desto besser ist der Körper darauf eingestellt, eine optimale Temperaturregulation zu gewährleisten. Das bedeutet schlicht, dass jemand in einem guten Trainingszustand meistens mehr schwitzt als jemand, der nicht so sportlich ist. Umso wichtiger ist es für den Körper, bereits während des Sports die Flüssigkeitsspeicher wieder aufzufüllen.

Wie macht sich eine Dehydrierung bemerkbar?

Das erste wahrgenommene Symptom ist eigentlich immer ein starkes Durstgefühl. Selbst an dieser Stelle ist es eigentlich schon zu spät. Man sollte dafür sorgen, dass niemals ein starkes Durstgefühl aufkommt, denn sobald es dazu kommt, ist die Leistungsfähigkeit des Körpers schon deutlich eingeschränkt. Das mindert die Effektivität des Trainings. Wird diese Schwelle weiterhin ignoriert, kann es zu Schwächeanfällen, Schwindel, Krämpfen, Herzrasen und koordinativen Störungen kommen. Gerade durch das Auftreten von koordinativen Störungen wird auch die Verletzungsanfälligkeit erhöht. In koordinativ anspruchsvollen Sportarten, wie etwa dem Kampfsport, kann das zu einem Problem werden. Ein sinnvolles Techniktraining ist dann ebenfalls nicht mehr möglich. Ganz im Gegenteil sogar: Koordinativ fehlgesteuerte Prozesse schleichen sich in

unser Bewegungsgedächtnis – das sogenannte „muscle memory“- ein. Ordentliches Techniktraining funktioniert also nur, wenn Sie sich aus leistungsfähig fühlen.

Am besten isotonische Getränke

Bei einer Dehydrierung durch Schwitzen handelt es sich um eine **hypotone Dehydrierung**. Das bedeutet, dass unserem Körper nicht nur Wasser, sondern auch Elektrolyte fehlen. Ein Mineralwasser leistet zwar auch seinen Dienst, ein isotonisches Getränk sorgt aber dafür, dass die Leistungsfähigkeit schneller wieder hergestellt wird bzw. besser erhalten bleibt.

In der Praxis...

... sollten Sie sich spätestens alle halbe Stunde etwas Zeit zum Trinken nehmen. Bei einem einstündigen Trainingslauf müssen Sie aber nicht zwangsweise die nervige Flasche mitschleppen. Es reicht, wenn Sie danach trinken. Wenn es wirklich warm ist, kann es aber Sinn machen, einen Rundkurs zu laufen und sich eine Getränkeflasche irgendwo zu deponieren. Gerade bei technisch anspruchsvollen Sportarten sollten Sie nicht auf das Trinken verzichten. Auch, wenn ein intensiv durchgezogenes, hartes Training ohne Trinkpause intensiver wirken mag, so werden Sie die besseren Erfolge haben, wenn Sie durch das Trinken ihren Leistungslevel während des Trainings länger hoch halten. Wie viel Sie trinken sollten hängt von der Intensität ab. Trinken Sie so viel, dass Sie kein starkes Durstgefühl bekommen, aber nicht so viel, dass das Wasser in Ihrem Magen herumschwappt.

Die ketogene Diät in der Praxis- schwer umsetzbar?

Wir haben bereits schon einmal von der **ketogenen Diät** berichtet. Um den Kern noch einmal zusammen zu fassen: Es handelt sich dabei um eine Form der Diät, mit der ein Fettabbau ohne eindeutiges Kaloriendefizit möglich ist, da unser Körper durch den fast vollständigen Verzicht auf Kohlenhydrate(täglich maximal 30 Gramm) in den Zustand der „Ketose“ gerät und somit deutlich mehr der Fett abbauenden Ketonkörperchen produziert.

Die Theorie ist gut, aber die Praxis ist oft schwer

Gerade, wenn Sie es gewohnt sind, viele Kohlenhydrate zu konsumieren, ist es umso schwerer, eine solche Diät konsequent einzuhalten. Konsequenz ist aber gerade bei der ketogenen Diät das wichtigste, denn sobald Sie auch nur ein wenig schummeln, erreichen Sie den Zustand der Ketose nicht mehr. Vor allem eine **Zusammensetzung für die ketogene Diät** zu finden, die auch noch schmeckt, scheint erst einmal gar nicht so einfach. Dabei haben wir doch speziell hier die Möglichkeit, den Geschmacksträger Fett so gut es geht auszunutzen. Immerhin soll der Großteil unserer Nahrung daraus bestehen.

Dauerhaft in der Praxis kaum durchzuhalten

Manchmal brauchen wir einfach schnelle Energie- und das nicht zu wenig. Unser Körper gewöhnt sich zwar an den Mangel von Kohlenhydraten, trotzdem bleiben diese immer unsere schnellsten Energielieferanten. Denn im Gegensatz zu z.B. Eiweißen kann unser Körper Kohlenhydrate direkt verwerten. Wir fühlen uns einfach satt und unser Körper belohnt das mit einem guten Gefühl. Deshalb macht es durchaus Sinn, die Diät nach drei oder vier Wochen einmal zu unterbrechen und sich einfach mal einen Tag für das Durchhalten zu belohnen.

Vorsicht Falle - versteckte Kohlenhydrate

Wie bereits oben erwähnt müssen wir, wenn wir Erfolg mit der ketogenen Diät haben wollen, aufpassen, dass wir die Dosis von 30 Gramm Kohlenhydrate täglich nicht überschreiten. Versteckte Kohlenhydrate finden sich vor allem in Saucen und Getränken. Die Panade ist auch ein klassisches Beispiel für so eine Falle. Grundsätzlich sollte man sich einmal einen Überblick darüber verschaffen, welche Lebensmittel wie viele Kohlenhydrate enthalten. Mit dem entsprechenden Hintergrundwissen lassen sich dann einfach super leckere, teils echt deftige Gerichte zubereiten, die auch noch beim Abnehmen helfen. Vorausgesetzt, Sie schaffen es, mit allen Mahlzeiten weniger als 30g Kohlenhydrate über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

Sind wir süchtig nach Zucker? Wie viel Zucker ist gesund?

Zucker ist in unserer Gesellschaft eine zwiespältige Angelegenheit geworden. Immer noch findet er sich in allen möglichen Lebensmitteln in teilweise erstaunlich großen Mengen. Für viele gilt gerade Kristallzucker auch schon als „Teufelszeug“, andere wiederum konsumieren, gerade z.B. nach dem Workout einen **Post-Workout-Shake** bewusst jede Menge Einfachzucker.

Wie abhängig sind wir von Zucker?

Zucker ist einfache und schnell verfügbare Energie. Unser Stoffwechsel hat sich auf jeden Fall darauf eingestellt, diese schnell verfügbare Energie verarbeiten zu können. Dass das nicht selbstverständlich ist, merken Sie recht schnell, wenn Sie versuchen, Ihr Haustier mit Süßigkeiten zu füttern. (Bitte nicht ausprobieren)

Es ist wohl kein Geheimnis mehr, wenn wir hier von verstecktem Zucker berichten. Ketchup ist wohl das bekannteste Beispiel. Versteckter Zucker findet sich aber quasi überall, auch in Lebensmitteln, die eigentlich überhaupt nicht süß schmecken. Dazu zählen vor allem Fertiggerichte.

Zucker hat eine hohe Kaloriendichte und das ist für unseren Körper erst einmal gar nicht so schlecht. Irgendwoher muss er immerhin die Energie bekommen, um zu funktionieren. Das ist auch der Grund, warum er uns so gut schmeckt. Nur haben wir heutzutage eigentlich die Möglichkeit,

aus den verschiedensten Quellen in absolut ausreichender Menge Energie zu beziehen.

Ein zentrales Problem ist, dass in unserem Gehirn durch Zuckerkonsum teilweise die gleichen Belohnungsrezeptoren aktiviert werden, wie es auch der Fall bei dem Konsum von Drogen, wie z.B. Kokain der Fall ist. Wenn auch nicht in diesem Ausmaß. Das kann dazu führen, dass es bei einem Verzicht auf die zuckerhaltigen Lebensmittel plötzlich zu einer verringerten Stimulation dieser Rezeptoren kommt; das wirkt sich auf die Stimmung aus.

Es gibt also einen Grund dafür, warum die Stimmung bei einer Diät oft deutlich schlechter ist, als üblich.

Raffination von Zucker

Der Zucker, den wir so kennen, übrigens auch der braune Zucker, ist eigentlich immer raffiniert. Das bedeutet so viel, dass er von allen anderen Bestandteilen des Zuckerrohrs, aus dem er hergestellt wurde, befreit wurde. Dabei gehen aber auch Mineralstoffe und Vitamine verloren. Ergebnis ist ein reines Produkt, fast ohne Schwankungen, das sich natürlich perfekt zum Verkauf eignet. Gerade diesen raffinierten Zucker gilt es also so gut wie möglich zu vermeiden.

Wie viel Zucker brauchen wir?

Das ist eine schwierige Frage. Der Mensch ist biologisch gesehen ursprünglich ein **Frugivore** gewesen. Das bedeutet, dass wir eigentlich schon seit Ewigkeiten in der Lage waren, uns von zuckerhaltigen Lebensmitteln zu ernähren. Der durchschnittliche Verbrauch der Deutschen liegt im Schnitt bei 40 Kg Raffineriezucker pro Jahr. Eine stolze Menge. Empfehlenswert ist eine maximale Menge von 90g Zucker pro Tag. Das sind im Jahr knapp 32 Kg. Immer noch eine große Menge. Es darf aber auch ruhig weniger sein.

Wie immer hängt der reale Bedarf vom Individuum ab. Besonders wichtig ist eigentlich nur, dass der Umgang bewusst geschieht. Wenn Sie in diesem Moment Zucker konsumieren, um Ihren Regenerationsprozess schneller einzuleiten, ist das völlig okay. Planloser oder unbewusster Zuckerkonsum führt aber schnell zu den altbekannten Folgen.

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 dem „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.

Zunehmen - aber bitte gesund!

Es gibt mit Sicherheit viele, die sich dieses Problem wünschen, aber es tatsächlich viele Menschen, die Probleme haben, zunehmen zu können. Das kann verschiedenste Gründe haben. Der Begriff „Hardgainer“, der den ektomorphen Körpertyp beschreibt, wird dabei leider viel zu schnell in den Raum geworfen. Dabei liegt das Problem meist an der Ernährung oder an der Gewohnheit einfach viel zu wenig zu essen. Doch was tun, wenn ich zunehmen will? Einfach hoch kalorische Nahrung zu mir nehmen, egal was kommt?

Schließlich wollen wir ja in erster Linie Muskelmasse zulegen und nicht lediglich mehr Fettmasse bekommen.

Wie nehme ich gesund zu?

Erhöhen Sie den effektiven Kaloriengehalt, indem Sie Ihre Nahrung in den Mixer geben

Nahrung, die wir in gemixter oder pürierter Form zu uns nehmen, wird leichter von unserem Körper aufgenommen. Das lässt sich sogar messen, denn der Energiegehalt unserer Ausscheidungen ist dann geringer. Ihr Körper kann aus so **vorbereiteten Lebensmitteln mehr Energie gewinnen**.

Wie viel Kalorien brauche ich täglich mehr?

Viel ist nicht immer besser. Wenn Sie zu viel Kalorien zu sich nehmen, werden Sie vor allem Fett ansetzen. Wichtig ist, dass Sie Ihren individuellen Kalorienbedarf kennen. Sie sollten täglich zwischen 300 und 400 Kcal mehr zu sich nehmen, als Sie benötigen. Bedenken Sie aber, dass Ihr Körper(s.o.) niemals alle Kalorien resorbiert, die in einem Nahrungsmittel enthalten sind. Essen Sie vieles, das eine komplizierte Zellstruktur enthält, müssen Sie eventuell deutlich mehr essen.

Aus welchen Lebensmitteln die Kalorien kommen ist wichtig

Die Nährstoffzusammensetzung gibt Ihrem Körper teilweise auch vor, was er mit den Nährstoffen machen soll. Langkettige Kohlenhydrate und Eiweiße sorgen für einen langen konstanten Insulinspiegel. Die Tore zum Muskelwachstum lange bleiben offen. Essen Sie mit zu hoher Kaloriendichte, wird ihr Insulinspiegel schwanken.

Viele Mahlzeiten sollten es sein

Viele Mahlzeiten zu sich zu nehmen hat mehrere Vorteile. Wenn wir uns daran gewöhnt haben, können wir schnell insgesamt mehr konsumieren. Unsere Gesamtbilanz steigt also. Wenn Sie sich in der Anfangszeit noch zwingen müssen, obwohl Sie keinen Hunger haben, wird sich der Körper irgendwann schnell daran gewöhnen. Außerdem sorgen wir damit weiterhin für einen konstanten Insulinspiegel. Unser Körper wird die zusätzlichen Kalorien dann in erster Linie für unsere Ziele nutzen: Muskelaufbau.

Vergessen Sie das Training nicht

Fettmasse aufzubauen fällt unserem Körper immer leichter, als Muskelmasse. Ohne Training werden Sie mit einem Kalorienüberschuss immer nur Fett aufbauen. Wo keine Reize, da kein Wachstum. Viel Muskelmasse ist evolutionär gesehen für unseren Körper unnötiger Luxus und verbraucht lebenswichtige Energie. Wird die Muskelmasse nicht benötigt, wird unser Körper diese abbauen und lieber in den sinnvolleren Energiespeicher Fett investieren. Immerhin kann er davon in schlechten Zeiten zehren.

Die Zubereitung beeinflusst den Gehalt an Kalorien

Berechnen wir den Gehalt an Kalorien unserer Lebensmittel falsch? Fakt ist: Je nachdem, wie wir unsere Lebensmittel zubereiten ändern wir den Kaloriengehalt, den unser Körper aus den Lebensmitteln aufnehmen kann.

Es ist also nicht egal, ob wir unser Müsli morgens mit dem Löffel essen, oder zusammen mit Milch und Banane in den Mixer geben und es trinkfertig genießen.

Wie wird der Kaloriengehalt eigentlich ermittelt?

Um den Kaloriengehalt zu bestimmen, werden die entsprechenden Lebensmittel in einem Ofen verbrannt und deren Abwärme gemessen. Je höher die Abwärme, desto höher auch der Kaloriengehalt. So wurde einst ein Kaloriengehalt von 4 Kcal pro Gramm Kohlenhydrate und Protein, und 9 Kcal pro Gramm Fett festgelegt.

Unser Körper ist aber kein Ofen

Der Energiegehalt, den unser Körper aufnehmen kann, stimmt aber nicht mit dem Energiegehalt überein, der im Ofen gemessen wird. Denn dafür müsste unser Körper das Lebensmittel vollständig verwerten. Wie viel von dem Lebensmittel unser Körper tatsächlich verwerten kann und wie viel Kalorien dann wirklich dabei rum kommen, hängt davon ab, wie wir unser Lebensmittel zubereiten.

Wir sprechen also nun vom nutzbaren Kaloriengehalt und nicht mehr vom Brennwert.

Wie Sie den Kaloriengehalt durch die Zubereitung verändern

Es soll hier jetzt nicht um die Zugabe von Süßungsmitteln, wie z.B. Zucker gehen. Dass so etwas den Kaloriengehalt beeinflusst, sollte jedem klar sein. Vielmehr geht es um die Zellstruktur unserer Lebensmittel.

Nehmen wir unsere Nahrung in Form von fester Rohkost zu uns, muss unser Körper die Nährstoffe erst aus der Zellstruktur lösen. Das schafft er während des Verdauungsprozesses aber nicht vollständig. Geben wir die gleiche Rohkost zuvor in den Mixer und essen den Brei, kann unser Körper schon wesentlich mehr Energie aus den Lebensmitteln gewinnen. Die Kalorien, die Ihr

Körper aus der Nahrung gewinnen kann, werden sogar dadurch beeinflusst, wie gut Sie Ihr essen kauen. Das Mandel-Püree als Brotaufstrich, wird also auch ohne jegliche Zusätze immer mehr reelle Kalorien haben als Mandeln, die sie selbst zerkauen, da Sie niemals einen so feinen Brei selbst kauen werden.

Auch das Kochen von Lebensmitteln zerstört die natürliche Zellstruktur. Unser Körper hat es so ebenfalls leichter, die Energie aus der Nahrung zu gewinnen.

Fazit: Diese Tatsache können Sie sich für Ihre persönlichen Ziele zu Nutze machen. Wollen Sie Kalorien einsparen, hilft es, viel Nahrung zu sich zu nehmen, die noch eine stabile Zellstruktur aufweist.

Wollen Sie zunehmen, um z.B. Muskelmasse aufzubauen und haben es schwer, eine positive Kalorien-Bilanz zu erreichen, kann es helfen, mehrere warme Mahlzeiten zu sich zu nehmen und sich öfter auch mal einen Shake aus diversen Lebensmitteln selbst herzustellen. Das macht es nicht nur möglich, aufgrund des geringeren Sättigungsgefühls mehr zu sich zu nehmen, sondern erhöht auch die Gesamtaufnahme der Kalorien.

Wie wichtig ist das Frühstück wirklich?

Das Frühstück - Viele lassen es gerne aus, doch es heißt doch, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist. Wie wichtig ist das Frühstück wirklich?

Das Frühstück für den Durchschnittsdeutschen

Für den ganz normalen Menschen, der früh morgens aufsteht und sich auf den Weg zur Arbeit macht, um dann den Rest des Tages mit seiner Familie zu verbringen und lediglich etwas Sport in seiner Freizeit betreibt, ist es in der Tat so, dass das Frühstück nicht die wichtigste Mahlzeit ist. Vielmehr ist es hier eigentlich mehr oder weniger egal, wie er die Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nimmt. Studien zeigen, dass es für den Durchschnittsverbraucher nur darauf ankommt, wie viele Kalorien er im Laufe des Tages zu sich nimmt und aus welchen Lebensmitteln diese stammen. Der genaue Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme ist dabei nicht so wichtig.

Aber wer unserer Leser gibt sich mit dem Durchschnitt zufrieden? Wer mehr will, muss auch mehr beim Frühstück beachten!

Ob Sie Frühstücken oder nicht, kann sich auf Ihren Hormonspiegel auswirken

Ohne ein entsprechendes Frühstück, bildet Ihr Körper mehr Cortisol und Ghrelin. Ghrelin ist unter anderem zusammen mit dem Insulin mit für das Hungergefühl verantwortlich. Auch der Insulinspiegel ist besonders niedrig. Ein niedriger Insulinspiegel sorgt zwar dafür, dass die Tore zur Fettverbrennung offen stehen, schließt aber gleichzeitig die Tore für die Versorgung der Muskelzelle. Insulin ist also signifikant wichtig für den Muskelaufbau. Und Ihr Körper wird dieses nur ausreichend ausschütten, wenn die ihm Nahrung zuführen, für dessen Nährstofftransport er das Insulin braucht. Kohlenhydrate.

Außerdem ist üblicherweise morgens der Cortisol Spiegel besonders hoch. Ohne ein Frühstück mit ausreichend Kohlenhydraten, bleibt dieser hohe Spiegel des katabol wirkenden Cortisols länger erhalten.

Dieses wirkt übrigens nicht nur muskelabbauend, sondern auch fettabbauend. Wenn es also um Fettreduktion geht, ist ein Verzicht auf das Frühstück gar nicht so verkehrt. Um unnötigen Muskelabbau zu verhindern, empfehlen wir trotzdem etwas auf der Grundlage ungesättigter Fette und Eiweiß zu sich zu nehmen.

Fazit: Für den Otto-Normalverbraucher ist es egal, ob gefrühstückt wird oder nicht. Der aktive Sportler kann durch sein Frühstück bestimmte Prozesse in seinem Körper bewusst regulieren.

Vitamin D wirkt sich positiv auf den Muskelaufbau aus

Vitamin D spielt eine große Rolle in unserem Körper. Wir kennen es im Prinzip als das „Gute Laune Vitamin“, denn es wird vor allem in unserer Haut produziert, wenn diese der Sonnenstrahlung ausgesetzt wird.

Was macht Vitamin D in unserem Körper?

In unseren **Knochen** sorgt Vitamin D für eine Verstärkte Mineralisierung. Wir können mit einer ausreichenden Versorgung an Vitamin D unser Risiko, an Osteoporose zu erkranken, senken. Auch auf unser **Nervensystem** hat Vitamin D eine schützende Wirkung. Der Schutzmantel unser Nerven wird verstärkt und wir vermindern das Risiko von Krankheiten, wie z.B. Parkinson und Alzheimer. Unser **Immunsystem** wird gestärkt, da Vitamin D zu Vermehrung der körpereigenen Abwehrstoffe führt. Weiterhin senkt Vitamin D das Risiko von Gefäßverschlüssen und senkt den Blutdruck. Das Risiko an **Diabetes** zu erkranken wird gesenkt und das **Wachstum von Krebszellen** eingeschränkt.

Wie erkennen also, dass Vitamin D für viele Prozesse in unserem Körper besonders wichtig ist.

Vitamin D wirkt sich auch positiv auf den Muskelaufbau aus

Vitamin D scheint sich durchaus positiv auf das Muskelwachstum auszuwirken. So kommt es zu einer stärkeren Proteinbildung und einer verstärkten Einlagerung von Calcium, woraus eine Kraftsteigerung resultiert. Verschiedene Studien ergaben, dass eine optimale Menge an Vitamin D den Aufbau von Muskelmasse und den Abbau von Fett fördert. Die Erfahrung zeigt nebenher: Im Sommer fällt vielen das Abnehmen leichter. Außer der verbesserten Motivation, könnte der erhöhte Vitamin D Spiegel ein Grund dafür sein.

Tiere, die in Laboren mit Vitamin D gemästet wurden, zeigten teilweise erstaunliche morphologische Veränderungen. Tiere mit einem erhöhten Vitamin D Spiegel wiesen einen messbar verringerten

Myostatin Spiegel auf. Durch diesen geringeren wachstumshemmenden Faktor, kommt es zu einem verstärkten Wachstum der **Typ II Muskelfasern**.

Was heißt das jetzt für uns?

Für uns bedeutet das, dass wir auch das ein oder andere Sonnenbad genießen können, um einerseits durch die Entspannung unsere Regeneration zu fördern, andererseits gleichzeitig unseren Vitamin D Spiegel anzukurbeln. Im Winter ist ein sporadischer Besuch der Sonnenbank gar nicht verkehrt und so wie es aussieht sogar dem Muskelaufbau förderlich.

Vergessen sollte man aber bei allem Enthusiasmus nicht: DOSIS FACIT VENENUM, Die Dosis macht das Gift

Alkoholfreies Bier als isotonisches Sportgetränk?

Bier ist das Genussmittel Nummer 1 in Deutschland. Kein anderes Getränk (außer vielleicht Wasser) wird in so großen Mengen von den Deutschen konsumiert, wie der klassische Gerstensaft.

Dabei ist Bier gar nicht so schlecht, wie wir wissen. Wenn es denn keinen Alkohol hat. Das machen uns zumindest die Werbung und die Medien klar. Alkoholfreies Bier gilt als isotonisches Sportgetränk.

Inhaltsstoffe

Alkoholfreies Bier entspricht von der Zusammensetzung tatsächlich in etwa einem klassischen isotonischen Sportgetränk. 100 ml entsprechen etwa 70-80 Kcal. 12-15 Gramm Kohlenhydrate sind ebenfalls enthalten. Der Anteil an Proteinen ist zu vernachlässigen. Leider ist der Gehalt an Natrium mit 10 mg nicht sehr hoch.

Natrium ist aber sehr wichtig für die Zusammensetzung unseres Blutes. Wir scheiden recht viel dieses Elektrolyts beim Schwitzen aus, sodass ein Getränk mit ausreichend Natrium besser geeignet wäre.

Von der grundsätzlichen Zusammensetzung ist es aber völlig okay.

Nicht während des Sports

Wenn, dann eignet sich das alkoholfreie Bier nur für den Verzehr nach dem Sport, vor oder während des Sports sollten wir darauf verzichten.

- Die meisten alkoholfreien Biere haben einen kleinen Restwert. Das ist nicht dramatisch, aber direkt beim Sport nicht besonders fördernd. Mittlerweile gibt es aber auch Biere mit 0,0% Alkohol.
- Durch den zwar geringen, aber dennoch vorhandenen Eiweißanteil bewirkt die Kohlensäure Schaumbildung. Das ist eher suboptimal für eine einfache und angenehme Aufnahme während des Sports.

Ein echtes Sportgetränk ist immer noch besser! Oder auch kombinieren!

Ein optimales post Workout Getränk besteht aus einer Mischung von schnell verfügbaren Kohlenhydraten(Dextrose), schnellen Eiweißen(Molkeprotein/Whey) und einer angemessenen Elektrolytmischung.

Optimal ist also z.B. ein Molkeweißshake, angereichert mit Dextrose. Zum Knabbern darf es jetzt ruhig auch etwas salziges Gebäck sein.

Diese Kombination sorgt dafür, dass unsere Glycogenspeicher schnell gefüllt werden und unser Körper die Kohlenhydrate nicht aus dem Eiweiß gewinnen muss. Somit kann er dieses für die beginnende Reparatur der „angerichteten Schäden“ im Muskel verwenden. Das Gebäck hilft uns dabei, die Elektrolyte auszugleichen, die wir durch unseren Schweiß verloren haben.

Wenn es denn wirklich das Post-Workout-Bier sein soll, ist das salzige Gebäck übrigens auch eine super Ergänzung, da hier der fehlende Natrium-Anteil ausgeglichen wird.