

Kleine Tipps für die Ernährung im Sommer

Sommer, Sonne, Sonnenschein – Was kann es besseres geben? Doch der Sommer bringt auch einiges an Veränderungen für unseren Körper mit sich. Vor allem diejenigen, die sich ganz bewusst ernähren oder gar Kalorien zählen sollten wissen, dass unser Körper bei unterschiedlichen Temperaturen unterschiedliche Bedürfnisse hat.

Wichtig: Der Grundumsatz im Sommer ist niedriger!

Wissen Sie, was der größte Verbraucher in unserem Körper ist? Unsere Muskeln? Unser Gehirn? Das mag zwar einleuchtend klingen, ist aber falsch. Der größte Verbraucher in unserem Körper ist der Ionenleckstrom. Die meisten werden sich an dieser Stelle zurecht fragen, was das sein soll. Im Prinzip ist es aber ganz einfach das, was uns von wechselwarmen Tieren, wie z.B. Reptilien unterscheidet. Noch einfacher: Es geht um unsere Körperheizung. Diese ist im Sommer weitaus weniger aktiv. Erst, wenn es richtig bullig heiß wird – jenseits der 35°C oder bei direkter Sonneneinstrahlung – steigt unser Energieverbrauch wieder, da das Schwitzen auch Energie kostet. Zudem bewegen wir uns meist intuitiv weniger, um die Temperatur nicht unnötig zu erhöhen. Eigentlich ein weiterer Grund, warum der genaue Kalorienbedarf überhaupt nicht bestimmt werden kann. (**Mehr dazu**). Ihr Körper reagiert darauf aber recht zuverlässig – Sie haben weniger Hunger.

Kalte Getränke – ja oder nein?

Das kommt ganz darauf an, was Sie erreichen wollen. Wenn es darum geht, dass Sie nicht mehr so schwitzen wollen und die Hitze erträglicher wird, trinken Sie etwas warmes. Am besten Tee. Wenn Sie allerdings Ihre Stoffwechselrate ankurbeln wollen, darf es auch etwas kaltes sein. Das wird aber auch wieder zu mehr Körperwärme führen.

Hintergrund: Unser Hypothalamus ist das Zentrum unserer Thermoregulation. Wenn Sie mit Ihrer Zunge hinten an den Gaumen drücken, befinden Sie sich ziemlich nah an diesem. Wird dieser Bereich gekühlt, geht unser Körper davon aus, dass diese Temperatur für den ganzen Körper gilt und erhöht die Stoffwechselrate. Der Umkehrschluss gilt natürlich für das Erwärmen.

Eiweißbedarf decken

Die meisten decken ihren Tagesbedarf an Eiweiß durch warme Speisen. Auf die hat man, wenn es wirklich warm ist aber oft wenig Lust. Auch ein Proteinshake ist dann meist nicht besonders lecker und macht eher nur wieder Durst. Meist wird dann auf kühle Snacks mit viel Zucker zurück gegriffen. Das muss nicht sein!

Sport-Attack empfiehlt folgende Alternativen:

Eiweiß Slush

Die Klassiker unter den Eiweiß Sorten sind immer noch Erdbeere, Vanille und Schokolade. Doch einige Hersteller bieten auch speziell für das in Wasser Auflösen gedachte Whey-Proteine an. Dabei sind auch Geschmacksrichtungen wie Maracuja, Grüner Apfel oder Orange. Den Shake in Wasser einfach wie sonst auch zubereiten, anschließend in Eiswürfelformen gießen und gefrieren lassen. Nachher die Eiswürfel einfach in den geeigneten Mixer geben und einen leckeren proteinreichen kühlenden Slush genießen.

Fruchtpüree über den Magerquark

Mit etwas Fruchtpüree verfeinert, schmeckt der Magerquark gleich doppelt so gut. Am besten das Ganze noch mit frischen, kalten Früchten garnieren. Sport-Attack empfiehlt ganz besonders: Magerquark mit Püree von 2-3 Kiwi bedecken und mit frischen Erdbeeren garnieren.

Der Cool Snack für zwischendurch

Besonders lecker: Man nehme etwas Magerquark und bereite ihn mit etwas Süßstoff und Milch zu. Ein paar Schokostreusel zur Mischung geben. 2 Butterkekse zur Hand nehmen und die Mischung schön dick zwischen die beiden Kekse geben. Die Nährwerte sind zwar nicht perfekt, aber diese Mischung ist unglaublich lecker und liefert Energie und ausreichend Eiweiß. Die ideale Alternative zum Eiweißriegel. Wichtig: Kühl genießen!

Welches Protein Supplement zu welchem Zweck?

Proteinsupplemente sind die wohl mit Abstand am häufigsten verkauften Supplemente überhaupt. Zumeist gibt es diese in der Form von Eiweißpulver, das in Milch oder Wasser aufgelöst den klassischen Eiweißshake ergibt. Bei den vielen verschiedenen Supplementen, die mittlerweile auf dem Markt sind, kann man schnell den Überblick verlieren.

Die wichtigsten Arten von Eiweißpulver im Überblick:

Whey Protein

Whey Protein ist die gängige Bezeichnung für Molkeprotein. Dieses Protein verfügt über eine sehr hohe biologische Wertigkeit und kann somit gut in körpereigenes Protein umgewandelt werden. Es eignet sich optimal kurz nach dem Training, da es besonders schnell aufgenommen wird. Whey Protein nehmen Sie am besten mit Wasser ein, da es dann noch schneller aufgenommen wird.

Casein

Vom Einsatzzweck ist Casein im Prinzip das Gegenteil von Whey. Casein ist Milchprotein. Casein hat im Gegensatz zu Whey eine niedrigere biologische Wertigkeit (74 zu 101). Dafür wird es wesentlich langsamer aufgenommen. Das bedeutet, dass Casein optimal für den abendlichen Shake kurz vor dem Schlafengehen geeignet ist, aber auch für die Zwischenmahlzeit, da der Körper so länger versorgt ist.

Sojaprotein

Sojaprotein stellt eine vegane Alternative des Supplements dar. Hier müssen Sie darauf achten, kein minderwertiges Produkt zu erhalten. Denn gerade bei Soja können durch falsche Verarbeitung auch gesundheitliche Probleme entstehen. Sojaprotein ist auch eine optimale Ergänzung zu anderen Proteinen. In Kombination mit tierischen Eiweißen, steigt die biologische Wertigkeit deutlich an.

Bedenken Sie, dass Sie Sojaprodukte nie in zu großen Mengen konsumieren sollten.

Ei-Protein

Ei-Protein ist immer noch relativ teuer und galt lange Zeit als das beste Proteinsupplement, wurde in seiner Beliebtheit aber von Casein und Whey abgelöst. Die biologische Wertigkeit liegt bei 88. Aufgrund des hohen Preises wegen des teuren Grundstoffes, lohnt sich Ei-Protein als Einzelsupplement eher weniger. Es ist aber oft sinnvoller Bestandteil von Mehrkomponenten Protein. Dort trägt es zum Erhöhen der biologischen Wertigkeit bei.

Mehrkomponenten Eiweiß

Werden verschiedene Proteine kombiniert, steigt die biologische Wertigkeit des Endproduktes, da nach dem Zerlegen mehr verschiedene Aminosäuren zur Bildung von körpereigenen Eiweißen zur Verfügung stehen. Diese Produkte sind ziemlich universal einsetzbar. Sie liefern sowohl schnell verfügbare, als auch langsam resorbierende Eiweiße.

Wer optimal versorgt sein will, setzt auf ein Whey Protein nach dem Training, ein Casein vor dem Schlafen und ein Mehrkomponenten Protein für zwischendurch.

Was man über Proteine wissen sollte - Basiswissen

Protein ist nicht gleich Protein. Das ist den meisten klar. Gerade, wenn es um Supplemente geht. Immerhin greifen die meisten bewusst zu Qualitätsprodukten, doch warum eigentlich? Tut es nicht auch der 5 Kg Eimer Eiweißpulver von Ebay für 25 Euro?

Die Antwort ist so kurz, wie enttäuschend: Nein-leider nicht.

In diesem Ernährungs-Guide geht es um um Proteine- ganz allgemein. Es geht vor allem um Grundlagen, die eigentlich jeder wissen sollte, der Fitness ernsthaft als Hobby betreibt. Matthias erklärt in diesem Video besonders gut verständlich die Bedeutung der **biologischen Wertigkeit**, sodass es wirklich jeder verstehen kann.

Es geht nicht nur um Supplemente, sondern auch darum, wie man seine Ernährung auf natürliche Art und Weise optimieren kann. Vor allem für Vegetarier und Veganer kann dieses Video interessant sein. Geschicktes Mischen von Lebensmitteln kann dabei helfen, auch bei einer Veganen Ernährung sehr gute Ergebnisse im Muskelwachstum zu erreichen.