

# Ein Leitfaden für den Einkauf von Bodybuilding-Lebensmitteln

Von Berend Breitenstein

Als Bodybuilder wissen Sie, welche immense Bedeutung die richtige, bedarfsangepasste Ernährung für Ihren Trainingserfolg hat. Nur wenn Sie die Lebensmittel verzehren, welche Ihren Körper optimal mit Energie und Baustoffen versorgen, werden Sie bestmögliche Ergebnisse im Muskelaufbau und Fettabbau erzielen. Vielleicht stimmen Sie mit mir überein, dass die Ernährung mindestens genau so wichtig, wenn nicht noch wichtiger, für das körperliche Erscheinungsbild ist, als das Training. Die Aussage „Du bist was Du isst“ trifft in hohem Maße auch für das Bodybuilding zu. Wenn Sie also das nächste Mal wieder im Supermarkt einkaufen, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass nur solche Lebensmittel den Weg in Ihren Einkaufswagen finden, mit denen Sie Ihrem Erfolg als Bodybuilder wieder ein Stück näher kommen. Grundsätzlich bietet sich die Unterscheidung in energieliefernde und in aufbauende Lebensmittel an.

Energieliefernde Lebensmittel sind solche, die reichlich Kohlenhydrate oder Fett enthalten. Lebensmittel, die reich an Eiweiß sind, bauen Muskeln auf. Das ist natürlich nur eine grobe Unterscheidung bezüglich der Funktion von Lebensmitteln im Organismus, denn auch Eiweiß kann als Brennstoff genutzt werden. Allerdings sollte der Energiehaushalt des Körpers in erster Linie durch Kohlenhydrate und/oder Fett gedeckt werden, damit Eiweiß seiner eigentlichen Funktion als Baustoff gerecht werden kann und nicht als Energiespender verpulvert wird. Zwar liefert ein Gramm Eiweiß mit ca. 4 Kalorien pro Gramm ebenso viele Kalorien wie ein Gramm Kohlenhydrate, der Körper verwertet Kohlenhydrate allerdings ökonomischer für die Energiegewinnung. Fette enthalten mit ca. 9 Kalorien pro Gramm vergleichsweise mehr Kalorien als Kohlenhydrate und Eiweiß und können einen sehr wichtigen Beitrag zur Energieversorgung leisten. Das ist insbesondere während der Definitionsphase der Fall, wenn die Kohlenhydratzufuhr stark eingeschränkt ist. Für ausführliche Informationen über die Ernährung in der Definitionsphase sehen Sie bitte auch die Artikelserie



So schmilzt das Körperfett auf natürliche Weise in den Ausgaben Nr. 7 bis Nr. 9 Ihres BMS-Magazins.

Lassen Sie uns jetzt einen konkreteren Blick auf die Lebensmittel werfen, welche Sie bei Ihrem Streben nach mehr Muskelmasse- und Härte unterstützen. Dieser Artikel soll Ihnen zur besseren Orientierung und als Entscheidungshilfe zur Lebensmittelauswahl dienen und einen Überblick darüber geben, worauf beim Lebensmitteleinkauf geachtet werden sollte. Vielleicht kennen Sie aus eigener Erfahrung heraus die Situation, dass Sie sich in der Lebensmittelabteilung befinden und nicht so recht schlüssig darüber sind, welche Artikel Sie kaufen sollen. Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht darüber, welche Lebensmittel regelmäßig auf Ihrem Einkaufszettel stehen sollten:

## Rindfleisch

Rotes Fleisch liefert Ihrem Körper eine Menge an hochwertigem Protein für den Muskelaufbau. 100 Gramm Rindfleisch enthalten in etwa 20 Gramm Eiweiß von höchster biologischer Wertigkeit. Das bedeutet, dass das Protein im Rindfleisch, bzw. die Aminosäurenstruktur dieses Proteins vom Organismus sehr gut zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß, also zum Beispiel von Muskulatur verwendet werden kann. Darüber hinaus enthält Rindfleisch eine größere Menge an den Vitaminen A und B-Complex sowie reichlich Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Phosphor, Zink und Kupfer. Für die Zubereitung eines saftigen Steaks sollten Sie gut abgehangenes, dunkleres Fleisch kaufen. Hellrotes Fleisch mag vielleicht ansprechender aussehen, ist aber nach dem Braten oftmals zäh und bei weitem nicht so zart wie dunkleres, abgehangenes Steak. Besonders lecker und saftig wird

### Die besten Bodybuilding-Lebensmittel

Protein	Kohlenhydrate	Fett
Rindfleisch	Haferflocken	Nüsse
Geflügel	Brot	Kerne
Eier	Obst	Kaltgepresste Öle
Fisch	Gemüse	
Milch und Milchprodukte	Nudeln	
	Reis	
	Kartoffeln	
	Hülsenfrüchte	

das Steak, wenn es leicht marmoriert ist, d.h., von kleinen Fettäckerchen durchzogen. Darauf sollten Sie achten, wenn Sie das nächste mal Beef-, Hüft-, Rump- oder Filetsteak kaufen.

Wenn der Geldbeutel einmal nicht so gut gefüllt ist, dann ist Hackfleisch eine sehr gute Alternative für nährstoffreiche Gerichte aus Rindfleisch. Beim Einkauf von Hackfleisch sollten Sie reinem Beefhack den Vorzug geben. Beefhack besteht aus Sehnen- und fettarmen Rindfleisch mit einem maximalen

Fettgehalt von 6 Prozent. Im Vergleich dazu enthält Rindergehacktes immerhin 20 Prozent Fett. Gemischtes Hack, also Rind- und Schweinefleisch enthält bereits ca. 30 Prozent Fett und Schweinehackfleisch schlägt mit ungefähr 35 Prozent pro 100 Gramm zu Buche. Obwohl der hohe Fettanteil, besonders in der Definitionsphase, eigentlich kein Problem ist, sollten Sie als fettbewußter Bodybuilder vorzugsweise die magere Variante des Hackfleisches, also Beefhack wählen, um den Körper nicht mit sehr hohen Mengen an gesättigten Fettsäuren zu überschwemmen, die ja ein gewisses Risiko für die Entstehung von Arteriosklerose, der Verengung der Herzkranzgefäße, darstellen. Ab und an empfiehlt sich auch der Verzehr von Leber. Kalbsleber ist zarter als Rinderleber, kostet aber auch um einiges mehr. Leber enthält nicht nur reichlich hochwertiges Eiweiß, sondern auch sehr viel Vitamin A und B12. Allerdings sollte Leber aufgrund der erhöhten Schadstoffbelastung nicht mehr als zwei oder dreimal im Monat gegessen werden. Beim Einkauf von Rinder- oder Kalbsleber sollte darauf geachtet werden, dass die Oberfläche glänzt und nicht trocken ist. Eine glänzende Oberfläche ist ein Hinweis dafür, dass die Leber frisch ist.

## Geflügel

Geflügel wie beispielsweise Huhn- oder Putenfleisch könnte schon fast als Klassiker auf dem Speisezettel des Bodybuilders bezeichnet werden. Huhn und Pute enthalten sehr viel hochwertiges Eiweiß, in etwa 23 Gramm pro 100 Gramm. Der Fettgehalt von Geflügel ohne Haut liegt nahezu bei null. Damit ist Geflügel wirklich erstklassig dazu geeignet, hohe Mengen an magerem Protein für den Muskelaufbau aufzunehmen. Außerdem ist Geflügel ein guter Lieferant für die Mineralstoffe Eisen und Zink und die Vitamine B1, B2 und B6. Welches Geflügel Sie bevorzugen, hängt in erster Linie von Ihrem persönlichem Geschmack ab. Putenfleisch ist oftmals im Geschmack etwas herber als Hühnerfleisch. Frisches Geflügel erkennen Sie an einer glänzenden Oberfläche und natürlich sollte das Fleisch keinen unangenehmen Eigengeruch haben. Ökonomisch sinnvoll ist es, Sonderangebote zu nutzen, d.h., größere Mengen Geflügel einzukaufen und diese dann zu portionieren und einzufrieren. So haben Sie immer einen guten Vorrat an muskelaufbauenden Hähnchen- oder Putenfleisch im Hause.

## Eier

Eier enthalten Eiweiß mit der höchsten biologischen Wertigkeit aller Lebensmittel. Das bedeutet, dass die in einem Ei enthaltenen ca. 7 Gramm Eiweiß fast zu 100 Prozent vom Körper für den Aufbau von körpereigener Eiweißsubstanz genutzt werden können. Der Fettgehalt von ca. 6 Gramm pro Ei ist ausschließlich im Eigelb enthalten, das Eiweiß ist fettfrei. Eier sind zudem reich an

Vitamin A und enthalten eine größere Menge der Mineralstoffe Natrium, Calcium und Eisen. Eier sollten unbedingt einen festen Platz auf Ihrem Speiseplan haben, denn nicht umsonst gelten diese im Bodybuilding als wahre Musclebuilder. Beim Einkaufen können Sie unter verschiedenen Ei-Größen und der Art der Hühnerhaltung wählen. Es gibt die drei Größenklassen S (klein), M (mittel), L (groß) und XL (sehr groß). Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist die Herkunft der Eier. Hier können Sie zwischen Batterie-, Boden- oder Freilandhaltung wählen. Öko-Eier müssen strenge Voraussetzungen bezüglich der Haltung und Fütterung erfüllen und sollten erste Wahl beim Einkauf sein. Natürlich sollten Eier möglichst frisch eingekauft werden. Falls Sie zu Hause gerne feststellen möchten, ob Sie frische Eier gekauft haben, so können Sie das auf zwei Arten herausfinden. Die eine Möglichkeit ist, das Ei in ein Wasserglas zu legen. Wenn es frisch ist, bleibt es am Boden liegen, ist es nicht mehr so frisch, so steigt das Ei zur Oberfläche auf. Die andere Art das Ei auf dessen Frische hin zu überprüfen, können Sie aus der Konsistenz des Eigelbs ersehen. Wenn Sie das Ei aufschlagen und das Eigelb sich klar und fest vom Eiweiß abhebt, ist das Ei frisch. Bei zerlaufendem, flachen Eigelb würde ich vom Verzehr eher abraten. Die Farbe macht im übrigen keinen Unterschied bezüglich des Geschmacks oder der enthaltenen Nährstoffe. Ob Sie weiße oder braune Eier kaufen, ist also in erster Linie eine Frage der Optik.

Das im Eigelb enthaltene Cholesterin ist für den gesunden Menschen kein Problem. Der Körper hat sehr feine Regulationsmechanismen bezüglich des Cholesteringehaltes im Blut und neuere Studien zeigen, dass die Aufnahme von Nahrungscholesterin keinen oder nur einen sehr geringen Einfluss auf die Blutcholesterinkonzentration zeigt. Es empfiehlt sich, einmal pro Jahr ein Blutbild machen zu lassen, bei dem auch

der Cholesterinspiegel gemessen wird. Falls Sie zu den Menschen gehören, die in der Familie Angehörige mit erhöhtem Cholesterinspiegel haben, dann sollten Sie etwas vorsichtig mit der Aufnahme von Nahrungscholesterin sein, da es möglich ist, dass erhöhte Cholesterinspiegel auch genetische Ursachen haben.

## Fisch

Fisch ist ein für den Bodybuilder nahezu idealer Proteinlieferant. 100 Gramm enthalten zwischen 20 und 24 Gramm Eiweiß von sehr hoher biologischer Wertigkeit. Je nach Geschmack und persönlicher Stoffwechsellage können Sie unter zahlreichen Fischarten wählen, die sich auch im Fettgehalt unterscheiden. Seefische wie Makrele, Lachs oder Hering enthalten zwar relativ viel Fett, dieses Fett ist jedoch von außerordentlich gesundheitsfördernder Bedeutung für den Organismus. Das Fett in diesen Fischen enthält größere Mengen an essentiellen, also lebensnotwendigen Fettsäuren. Hier sind besonders die sogenannten Omega-3-Fettsäuren zu nennen, die eine positive Wirkung auf die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems zeigen, indem sie einen gewissen Schutz vor Arteriosklerose in den Herzkranzgefäßen bieten. Die Fettfische enthalten zudem noch einen höheren Anteil an den fettlöslichen Vitaminen A, D und E, ein weiterer Aspekt, der für den regelmäßigen Verzehr von Fisch spricht. Nicht zu vergessen ist auch der für eine gesunde Schilddrüse wichtige hohe Jodgehalt im Seefisch. Wenn Sie es lieber fettarm bzw. fast fettfrei mögen, dann sind Fische wie Kabeljau, Schellfisch und Thunfisch erste Wahl. Sehr empfehlenswert ist zum Beispiel ein frisches Thunfischsteak. Falls es schnell gehen soll, oder für unterwegs, bietet Thunfisch in der Dose eine sehr gute Möglichkeit, dem Körper eine gute Portion muskelaufbauendes Protein zuzuführen. Eher zu vermeiden sind



aber Fischkonserven, die beispielsweise Hering oder Makrele enthalten, die oftmals in Saucen eingelegt sind. Das ist zumindestens für die Definitionsphase nicht zu empfehlen. Krustentiere wie Garnelen oder Langusten sind zwar ebenfalls sehr gute, magere Proteinquellen, aber sehr teuer und daher für die meisten von uns wahrscheinlich kein fester Bestandteil des Speiseplans.

Beim Einkauf von Fisch sollten Sie unbedingt darauf achten, dass dieser nicht den typischen Fischgeruch hat, sondern eher nach frischem Meerwasser riecht.

Frischer Fisch stinkt nicht.

Das Fleisch von frischem Fisch ist fest, die Schuppen liegen eng an, die Kiemen sind rot und die Augen glänzen.

### Milch und Milchprodukte

Milch- und Milchprodukte sind gute und meistens auch günstige Eiweißlieferanten von hoher biologischer Wertigkeit. Bezüglich des Einkaufs von Frischmilch können Sie unter verschiedenen Fettgehaltsstufen wählen. Magermilch enthält ca. 0,1g Fett pro 100 ml, während dieses bei fettarmer Milch in etwa 1,5g Fett und bei frischer Vollmilch um die 3,5g pro 100 ml Fettgehalt sind. Neben hochwertigem Eiweiß und Fett enthält Milch allerdings auch einen größeren Anteil an Kohlenhydraten. In einem Liter Vollmilch sind beispielsweise neben 875 g Wasser, 33 g Eiweiß und 35g Fett auch 48 g Kohlenhydrate in Form von Milchzucker (Lactose) enthalten. Milch enthält außerdem größere Mengen an Calcium, welches wichtig für die Knochenfestigkeit und die Muskelfunktionen ist. Dieser Nährstoffmix macht Milch zu einem sehr empfehlenswerten Lebensmittel, wenn es darum geht, Masse und Kraft aufzubauen. Sehen Sie hierzu bitte auch den Artikel Masseaufbau – Natural Style in dieser Ausgabe des BMS-Magazins.

Während der Definitionsphase sollte aufgrund

des Milchzuckergehaltes auf Milch eher verzichtet werden. Neben dem Fettgehalt werden die Milchsorten auch nach dem Grad der Bearbeitung und Wärmebehandlung unterschieden. Durch das sogenannte homogenisieren werden die Fett-Tröpfchen in der Milch fein verteilt und so besonders

gut verdaulich. Eine Beeinträchtigung des Nährwertes der Milch erfolgt dadurch nicht.

Die Milch, die Sie im Supermarkt kaufen, ist in den meisten Fällen durch Erhitzung haltbar gemacht worden. Hier gibt es zwei Methoden, zum einen das Pasteurisieren und zum anderen die Ultrahocherhitzung. Beim Pasteurisieren wird die Milch für 15 bis 30 Sekunden auf etwa 75 Grad Celsius erhitzt. Dabei werden Nährwert und Geschmack so gut wie nicht beeinträchtigt, etwaige schädliche Keime in der Milch aber zerstört. H-Milch (ultrahocherhitzte Milch) ist weniger empfehlenswert. Diese Milch ist zwar länger haltbar als Frischmilch und kann auch ohne Kühlschrank für 6 bis 8 Wochen gelagert werden, durch die hohe Erhitzung auf 135 bis 160 Grad Celsius über einen Zeitraum von 3 bis 6 Sekunden verliert die Milch aber einen Großteil ihres Nährwertes. H-Milch enthält 10 bis 20 Prozent weniger Vitamine als Frischmilch und bis zu 90 Prozent denaturiertes Eiweiß. Also lassen Sie die H-Milch lieber in den Regalen stehen, wenn Sie Milch mit optimalem Nährwert einkaufen möchten.

Wenn Sie es besonders frisch mögen, so probieren Sie doch einmal die sogenannte Vorzugsmilch, eine nicht erhitzte Rohmilch. Diese Milch wird unmittelbar nach dem Melken der Kühe gefiltert und gekühlt und

erreicht den Handel innerhalb von einem Tag nach Abfüllung durch den Erzeuger. Vorzugsmilch hat einen natürlichen Fettgehalt von ca. 3,8 g pro 100 ml und schmeckt wirklich erstklassig. Sehr strenge Kontrollen bezüglich der Keimbesiedlung machen die Vorzugsmilch zu einem sicheren, sehr nahrhaften Lebensmittel. Sie bekommen diese Milch in Reformhäusern oder Naturkostläden, mittlerweile bieten aber auch schon einige Supermarktketten frische Vorzugsmilch an. Sehr empfehlenswert für die Massephase!

Zu den Milchfrischprodukten zählen beispielsweise auch Joghurt, Buttermilch, Kefir, Sahne, Dickmilch und Quark. Das Angebot ist hier sehr vielfältig und bietet eine **w i l l k o m m e n e** Bereicherung in der Bodybuilding-Ernährung. Käse bietet ebenso eine große

Auswahl an verschiedenen Sorten, hierbei ist der große Unterschied im Fettgehalt der einzelnen Sorten zu berücksichtigen. So gibt es zum Beispiel Käse mit bis zu 70 % Fett i.Tr. und nahezu fettfreien Käse wie den Harzer-Käse oder Hüttenkäse. In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu erwähnen, dass sich die Angabe zum Fettgehalt auf dem Käse immer auf die Trockenmasse bezieht (i.Tr.). Das bedeutet, um den tatsächlichen Fettgehalt einer Käsesorte auf 100 g zu errechnen, müssen Sie diese Mengenangabe einfach durch zwei teilen und schon haben Sie die Menge an Fett errechnet, welche Sie durch den Verzehr von 100 Gramm dieser Käsesorte tatsächlich zu sich nehmen.

### Haferflocken

Haferflocken sind ein Favorit für viele Bodybuilder wenn es um die Aufnahme von Kohlenhydraten geht. Und das aus gutem Grund. Hafer ist nicht nur sehr preiswert sondern auch eine exzellente Quelle für komplexe Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index. Die in den Haferflocken enthaltenen Kohlenhydrate gehen sehr langsam in den Blutstrom über. Sie führen also zu keinen größeren Schwankungen des Blutzuckerspiegels und beeinträchtigen infolgedessen die Höhe des Insulinspiegels nur gering, bzw. halten diesen niedrig. Das ist wichtig für eine erfolgreich verlaufende Definitionsphase. Hafer macht nicht fett, sondern versorgt den Körper mit ca. 65 Gramm langkettigen Kohlenhydraten, ca. 7 Gramm hochwertigen, ungesättigten Fettsäuren, ca. 10 Gramm pflanzlichem Eiweiß und einer guten Portion Ballaststoffen. Darüber hinaus enthält Hafer reichlich Vitamin B-Complex und Vitamin E, sowie Eisen, Kalium und Magnesium und nur sehr wenig Natrium. Deshalb ist es wirklich eine gute Idee, dass Sie bei Ihrem nächsten Einkauf die eine oder andere Tüte Haferflocken einpacken. Das schöne Sprichwort „ihn sticht der Hafer“ stimmt in gewissen Sinne, zeigt doch der Verzehr von Haferflocken eine allgemein vitalisierende Wirkung die natürlich Ihren Trainingseinheiten und Ihrer Energie im Verlauf des Tages zugute kommt. Das leicht nussige Aroma des Hafers machen dieses Korn zu einem nahrhaften Leckerbissen für den Bodybuilder, der ohne Reue genossen werden kann.

### Brot

Brot ist ein weiterer guter Kohlenhydratlieferant für den Bodybuilder, vorausgesetzt Sie entscheiden sich unter den fast 300 Brotsorten die es in Deutschland gibt, für das Vollkornbrot und befinden sich in der Aufbauphase. Vollkornbrot hat im Vergleich zum Weißbrot nicht nur einen niedrigeren glykämischen Index und versorgt den Körper damit über einen längeren Zeitraum konstant mit Energie, sondern enthält aufgrund der mitgemahlten und verarbeiteten Randschichten und des vollen Kornes auch eine gute Portion an den Vitaminen B1 und E. Falls



Sie sich gerade in der Aufbauphase befinden, können Sie gerne ab und an etwas Weißbrot, zum Beispiel zum Salat, essen. Grundsätzlich sollte aber Vollkornbrot erste Wahl sein. In der Definitionsphase empfehle ich allerdings den Brotverzehr stark einzuschränken oder sogar ganz zu unterlassen. Denn bei der Brotherstellung wird eben nicht nur Vollkorngetreide, sondern auch Salz, Wasser und manchmal Zuckerrübensirup eingesetzt. Deshalb ist es für eine Diätphase sehr sinnvoll entweder auf spezielles, natriumarmes Brot aus dem Reformhaus, oder auf Knäckebrötchen umzusteigen, oder eben ganz auf Brot zu verzichten.

### Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollten ganz oben auf Ihrer Einkaufsliste notiert werden. Beides enthält in erster Linie Wasser, versorgt den Körper mit Energie in Form von Kohlenhydraten und ist sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen, insbesondere an den Vitaminen A und C sowie am Mineralstoff Kalium. Nicht zu vergessen ist auch der hohe Gehalt an bioaktiven Pflanzenstoffen, die eine außerordentlich positive Wirkung auf die Gesundheit zeigen, indem sie zum Beispiel gegen zellschädigende freie Radikale wirken, die ja unter anderem bei hartem Training vermehrt anfallen.

Grundsätzlich sind Obst und Gemüse kalorienarm. Ausnahmen sind hier die Avocado und die Nüsse, die zu der Gruppe des Schalenobstes gehören. Zwar ist das in diesen Obstsorten enthaltene Fett aufgrund seiner Zusammensetzung, sprich des hohen Gehaltes an mehrfach ungesättigten Fettsäuren durchaus gesund, muss aber natürlich bei der Kalorienaufnahme berücksichtigt werden.

Während die Kohlenhydrate im Obst in Form von schnell verwertbarem Fruchtzucker aufgenommen werden, enthält Gemüse in erster Linie komplexe Kohlenhydrate mit einem sehr niedrigen glykämischen Index. Deshalb sollten Sie während der Definitionsphase auch reichlich Gemüse verzehren und den Obstgenuss einschränken. Für den Einkauf empfiehlt es sich

natürlich auf die Frische des Obstes und des Gemüses zu achten. Die Handelsklassen Extra und 1 bis 3 geben lediglich Auskunft über die äußere Beschaffenheit von Obst und Gemüse, nicht aber über den tatsächlichen Mengenanteil von Vitaminen und Mineralstoffen. So mag zum Beispiel manche Apfelsorte weniger knackig und glatt aussehen als eine andere, aber dennoch mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Am besten, Sie kaufen Obst und Gemüse der Saison. Eine frische Ernte und kurze Transportwege erhalten in einem Höchstmaß den Geschmack, die Vitamine und die Mineralstoffe. Fragen Sie doch einmal bei Ihrem Händler nach einem Saisonkalender oder sehen Sie dafür mein Buch Die Kraftküche. Südfrüchte wie Bananen, Ananas, Papaya usw. sind ebenfalls sehr empfehlenswert und lecker. Die beiden letztgenannten enthalten außerdem eine höhere Menge an eiweißspaltenden Enzymen und sind daher für die Bodybuilding-Ernährung sehr empfehlenswert.

### Nudeln, Reis, Kartoffeln

Nudeln, Reis und Kartoffeln sind sehr gute Energiespender für harte, intensive Trainingseinheiten im Studio, da in diesen reichlich Kohlenhydrate enthalten sind. Diese Lebensmittel enthalten so gut wie kein Fett, was sie natürlich interessant für Athleten macht, die ihre Fettaufnahme gering halten möchten. Außerdem enthalten Nudeln, Reis und Kartoffeln eine sehr geringe Menge an Natrium und reichlich Kalium, so dass eine gewisse entwässernde Wirkung nach dem Verzehr dieser Lebensmittel eintritt. Aber bitte Vorsicht wenn Sie sich in der Definitionsphase befinden. Denn hier gilt es natürlich, die tägliche Kohlenhydrataufnahme zu minimieren. In Bezug auf Nudeln und Reis sollten Sie vorzugsweise die Vollkornvariante wählen, weil hier deutlich mehr Ballaststoffe und Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind als zum Beispiel in weißem, geschältem Reis, der so gut wie kein Vitamin B1 mehr enthält. Grundsätzlich spricht aber auch nichts dagegen, bei Ihrem nächsten Einkauf auch etwas weißen Reis oder „weiße Nudeln“ mitzunehmen, denn durch den Verzehr dieser Lebensmittel bekommen Sie reichlich



Energie, um schwere Gewichte zu heben.

Kartoffeln zählen heute zu den Grundnahrungsmitteln und sollten ebenfalls regelmäßig auf Ihrem Einkaufszettel stehen. Durch den Verzehr von Kartoffeln nehmen Sie größtenteils Wasser auf, denn ca. 80 Prozent der Kartoffel besteht nun einmal aus Wasser. Der Rest sind mit ca. 18 Prozent komplexe Kohlenhydrate und ca. 2 Prozent hochwertiges, pflanzliches Eiweiß. Der Fettgehalt von Kartoffeln liegt bei nahezu null. Wenn Sie die Zubereitung von Pell- oder Bratkartoffeln planen, sollten Sie festkochende Kartoffeln einkaufen, für die Zubereitung von Püree oder Puffer empfehlen sich mehligkochende Kartoffeln.

### Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie beispielsweise Bohnen, Erbsen und Linsen enthalten zu ca. 65 Prozent langkettige

Kohlenhydrate, ca. 25 Prozent Eiweiß und sind nahezu fettfrei. Obwohl das Eiweiß der Hülsenfrüchte nicht so hochwertig ist, wie das beispielhaft in Hafer oder Kartoffeln enthaltene Protein und der hohe Ballaststoffgehalt bzw. die spezifische Ballaststoffzusammensetzung bei empfindlichen Personen zu Magen-Darm-Problemen führen können, sind Hülsenfrüchte durchaus empfehlenswert für die Bodybuilding-Küche.

### Nüsse und Kerne

Nüsse wie zum Beispiel Mandeln, Haselnüsse oder Paranüsse sollten in jedem Fall Bestandteil Ihrer Bodybuilding-Ernährung sein. Nüsse enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren, etwas Protein und sehr wenig Kohlenhydrate in Form von Ballaststoffen. Obwohl in etwa 60 Prozent der Kalorien aus Nüssen von Fetten stammt, sind Nüsse für den Bodybuilder wahre natürliche Kraftpakete, die reichlich Kalium und Magnesium enthalten und sich so positiv auf die Muskel- und Nervenfunktion auswirken. Bei Ihrem Einkauf sollten Sie die naturbelassene, schlichte Variante der Nüsse wählen. Gesalzene Nüsse enthalten sehr viel Natrium und es versteht sich von selbst, dass Nüsse mit Schokoladenüberzug nicht in Ihrem Speiseschrank stehen sollten. Um die Kalorienaufnahme zu begrenzen, empfiehlt es sich, pro Tag nicht mehr als etwa eine Handvoll Nüsse zu essen. Sehr lecker und nahrhaft sind auch die verschiedenen Sorten an Nußmus, die es im Handel gibt. Mein Favorit ist das Erdnußmus, aber auch Hasel-, Mandel- oder Cashewnussmus schmeckt ausgezeichnet. Kerne wie zum Beispiel Sonnenblumen- oder Kürbiskerne enthalten reichlich gesunde Fettsäuren, etwas Protein und wenig Kohlenhydrate in Form von Ballaststoffen und sind ebenso wie Nüsse eine willkommene Möglichkeit, zwischendurch oder unterwegs den Körper mit hochwertiger, gesunder Nahrung zu versorgen. Auch beim Einkauf von Kernen sollten Sie der natürlichen, unbehandelten Variante den Vorzug vor beispielsweise gesalzenen Produkten geben.

### Kaltgepresste Pflanzenöle

Kaltgepresste Pflanzenöle wie zum Beispiel Oliven-, Lein- oder Rapsöl sind ein sehr wichtiger Bestandteil für die Ernährung des Bodybuilders. Während Wasser gerne als das „Elixir des Lebens“ bezeichnet wird, so könnte man für kaltgepresste Pflanzenöle den Begriff „flüssiges Gold“ verwenden. Beim Öl-Einkauf ist es sehr wichtig, dass auf dem Etikett „kaltgepreßt“ bzw. „nativ“ oder aus

„erster Pressung“ steht. Damit haben Sie die Gewähr, dass das Öl wirklich naturbelassenen ist und keinem Erhitzungsprozeß unterzogen worden ist, der sich negativ auf die Struktur der wertvollen, im Pflanzenöl reichlich enthaltenen, ungesättigten Fettsäuren und des Vitamins E auswirkt.

Aus diesem Grunde sollte kaltgepreßtes Pflanzenöl auch nicht zum Braten verwendet werden. Nehmen Sie hierfür lieber spezielle Bratfette, die es auf dem Markt gibt und bei denen Sie die verschiedenen Wahlmöglichkeiten im Geschmack haben. Kaltgepreßte Öle sind eine ideale Beigabe für frischen Salat, da so die Verwertung des in vielen Gemüsesorten reichlich vorkommendem Vitamin A durch den Organismus verbessert wird. Auch als Zugabe nach dem Braten auf Geflügel- oder Fischzubereitungen kann kaltgepreßtes Pflanzenöl sehr gut verwendet werden. Leinöl schmeckt besonders gut mit Quark gemischt, der mit wenig Wasser glattgerührt wurde. Als Zugabe eine Handvoll Rosinen und fertig ist ein schnell zubereiteter, nahrhafter Snack.

Bei der Gelegenheit möchte ich gerne kurz von einem Erlebnis berichten, welches zeigt, dass die Top-Profis schon längst die große Bedeutung von wertvollen Pflanzenölen erkannt haben. Es war auf der FIBO vor einigen Jahren als Robby Robinson, der „Black Prince“ und einer der besten und erfolgreichsten Bodybuilder überhaupt, an seinem Stand war, unter den Tisch griff, eine Flasche Öl hervorholte und einen kräftigen Schluck daraus nahm. So weit ich mich recht erinnere, war das Weizenkeimöl, welches einen angenehmen, nussigen Geschmack hat. Die 100 Prozent Fett, die kaltgepreßte Öle dem Körper zuführen, liefern nicht nur Energie, sondern sind auch wichtig für die Festigkeit der Zelle, für eine straffe Haut und ein gesundes Herz-Kreislaufsystem. Da jedes Öl seine eigene, individuelle Fettsäurezusammensetzung hat, sollten Sie immer zwei oder drei verschiedene Ölarten auf Vorrat haben und dementsprechend einkaufen. So enthält Olivenöl zum Beispiel sehr viele einfach ungesättigte Fettsäuren, während Leinöl sehr reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist.

### Fazit

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Verwirklichung Ihrer Bodybuilding-Ziele. Die aufgezählten Lebensmittel sind Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl und sollen als Leitfaden dafür dienen, welche Produkte Sie regelmäßig einkaufen sollten. In einer der nächsten Ausgaben Ihres BMS-Magazins widmen wir uns dann der bestmöglichen Lagerung und Zubereitung dieser Lebensmittel.



*Berend Breitenstein ist Autor zahlreicher erfolgreicher Bodybuildingbücher, die alle im Rowohlt Verlag erschienen sind und im Buchhandel gekauft werden können. Berend kann über seine Internetseite [www.berend-breitenstein.de](http://www.berend-breitenstein.de) kontaktiert werden.*