

# Ernährungsumstellung – leicht gemacht

von Erik „BamBam“ Dreesen

Bodybuilding – bei diesem Wort denkt ein jeder zuerst an Menschen, die mit Gewichten pumpen und davon große Muskeln bekommen. Aber Bodybuilding ist mehr als das. Nur vom Training allein erreicht so gut wie niemand seine sportlichen Ziele, selbst wenn er mit einer noch so guten Genetik gesegnet ist. Das intensivste, durchdachteste Training nützt nichts, wenn nicht auch der Ernährungsfaktor stimmt. Ähnlich, wie man ein Haus nicht ohne Baumaterial errichten kann, ist die Schaffung des Wunschkörpers ohne die ausreichenden und vor allen Dingen richtigen Nährstoffe ein aussichtsloses Unterfangen.

Spätestens nach einigen Monaten, wenn die Anfangserfolge zum Stillstand kommen, stellt das fast jeder Neuling in unserem Sport fest. Was meist folgt sind zaghafte Versuche die Ernährung zu verbessern, in der Regel mit Hilfe von Supplements, manchmal aber auch nur durch vollstopfen mit möglichst vielen Lebensmitteln, frei nach dem Motto: „Hauptsache Masse – definiert wird später“.



Leider sind die darauf folgenden Zuwächse aber meist nicht von der Konsistenz, die sich der Sportler wünscht.

Diese Vorgehensweise ist zudem umso unverständlicher, als eine bodybuildingorientierte Ernährung eigentlich gar nicht so schwer zu realisieren ist. Die wichtigsten Verbesserungen für eine optimierte Ernährungsgestaltung lassen sich schon durch einige wenige Umstellungen in der Ernährung erreichen. Natürlich ist das Ergebnis am Ende nicht per-

fekt, zumindest nicht, wenn Sie es bis ganz an die Spitze schaffen wollen, aber für den Hobby-Athleten, der eine alltagstaugliche Ernährungsgestaltung erreichen möchte, die ihm trotzdem bestmögliche Ergebnisse bringt ohne große Opfer und Einschränkungen, ist sie der goldene Mittelweg.

Gehen Sie einfach die folgende Checkliste durch und sehen Sie selbst, was Sie noch verbessern können.

## Protein, der Baustoff für die Muskeln

Man kann es gar nicht oft genug betonen – der wichtigste Nährstoff für den Bodybuilder ist Protein. Zwar scheiden sich die Geister, welche Menge den optimalen Nutzen bringt, aber es ist unbestritten, dass ein Kraftsportler, der an einem Muskelaufbau interessiert ist, einen deutlich erhöhten Bedarf hat. Aber nicht nur wenn Sie Muskeln aufbauen wollen ist eine gesteigerte Proteinzufuhr wichtig. Ganz besonders trifft dies auch in einer Diät zu, wo sie als Muskelschutz bei einem Kaloriendefizit dient.

Die Muskulatur unseres Körpers besteht zu großen Teilen aus Eiweiß. Wenn man also weitere Muskelsubstanz aufbauen möchte und damit in einem intensiven Training den entsprechenden Wachstumsreiz setzt, so muss man auch die zusätzlichen Baustoffe mitliefern. Hierbei ist übrigens nicht nur die Netto-Eiweißmenge zu berücksichtigen, die am Ende wirklich als Muskelprotein zum Tragen kommt. Vielmehr werden durch das Training ständig Auf- und Abbauprozesse im Gewebe durchgemacht. Je intensiver man trainiert und je mehr Muskelmasse man besitzt, desto stärker steigt der Mehrbedarf durch diese zusätzlich an. Genau sie sind es also, die den wirklichen Mehrbedarf ausmachen, nicht der reine Muskelzuwachs.

Nachdem früher immer von einer kaum erhöhten Zufuhr im Bereich von 1,0-1,5 g/kg Körpergewicht für den Bodybuilder ausgegangen worden war im Verhältnis zu Nicht-Sportlern mit 0,8 g/kg, sprechen seriöse Studien mittlerweile von etwa 2-2,5 g/kg für den Naturalathleten. Bei Einnahme leistungssteigernder Substanzen kann dieser Bedarf nochmals ansteigen.

Gerade wer bislang eher wenig Eiweiß in seiner Ernährung hatte und über mangelnde Fortschritte klagt, sollte einmal probieren seine Proteinzufuhr deutlich zu erhöhen um hiermit dem Körper neue Wachstumsimpulse zu geben. Unter 2 g/kg sollte man als am Muskelaufbau interessierter Sportler nicht gehen.

Die besten Quellen für Eiweiß sind mageres Fleisch, Milchprodukte, besonders Quark und Frischkäse, Fisch und Eier. Wenn Sie zu jeder Mahlzeit eine Proteinquelle verzehren, so legen Sie damit einen wichtigen Grundstein zur richtigen Ernährung.

## Optimieren Sie Ihre Fettzufuhr

Viele Jahre galt Fett als der Nährstoff, der in unserer Gesellschaft für die vielen fettleibigen und übergewichtigen Menschen verantwortlich ist. Die Folge war das Propagieren einer möglichst fettarmen Lebensweise. Gerade Bodybuilder trieben dies oft bis ins Extrem und lebten teilweise mit einer Fettzufuhr unter 10 % der täglichen Gesamtkalorien.

Heute weiß man, dass Fett auch viele gute Seiten hat und im Körper wichtige Funktionen wahrnimmt, ohne die der Stoffwechsel gar nicht effektiv funktionieren kann. Für den Bodybuilder sei hier nur genannt, dass Fett ein wichtiger Baustein bei der Produktion von Testosteron ist, ohne das der Muskelaufbau unmöglich ist. Außerdem ist es Transportmittel für viele Vitamine und hat sogar entzündungshemmende Eigenschaften, die gerade für einen intensiv trainierenden Sportler die Regeneration deutlich verkürzen.

Entscheidend ist hierbei letztlich die Art der Fette, die man konsumiert, nicht die Fettzufuhr an sich. Weitgehend verzichten sollten Sie bei der täglichen Ernährung auf alle tierischen und gehärteten Fettsorten. Hier ist übrigens nicht nur fettes Fleisch gemeint. Auch andere Lebensmittel sind oft mit solchen versetzt. Achten Sie deshalb beim Einkauf

ein wenig auf die Zutaten Ihrer Lebensmittel. Stattdessen sollten Sie 2-3 x/Woche etwas fetten Seefisch, wie Makrele oder Lachs zu sich nehmen, sowie Ihre Nahrung mit hochwertigen Ölen ergänzen.

An erster Stelle sind hier Lein-, Walnuß- und Olivenöl zu nennen. Alternativ können Sie auch Ihre Ernährung mit dem Verzehr von Nüssen ergänzen. Diese sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und deshalb besonders gut für die Nahrungsergänzung geeignet. An erster Stelle stehen hier Walnüsse. Als Alternative zum Fischkonsum bieten sich auch Fischölkapseln an, die Sie in jedem Supermarkt kaufen können. Die Gesamtzufuhr an Fett sollte zumindest bei 1 g/kg Körpergewicht liegen, bzw. 25 % der täglichen Kcal-Zufuhr ausmachen.



## Sparen Sie Zucker und Weißmehlprodukte

Genauso wichtig wie die Zufuhr der richtigen Fette, ist auch die der richtigen Kohlenhydrate. Kohlenhydrate versorgen unseren Körper mit Energie. Nach der Verdauung werden Sie vom Körper als Blutzucker aufgenommen und anschließend durch in Reaktion darauf ausgeschüttete Hormon Insulin in die Körperzellen geschleust.

Leider ist unsere industrialisierte Ernährung heutzutage in dieser Hinsicht aber alles andere als gesund. Viele Nahrungsmittel sind bis zur Unkenntlichkeit verändert, gestreckt oder mit Geschmacksverstärkern ergänzt. Besonders beliebt bei den Herstellern sind Weißmehlprodukte und Haushaltszucker. Oft werden diese zusätzlich noch mit gesättigten, tierischen Fetten kombiniert und so zum Körperfettproduzenten Nr. 1. Hintergrund ist, dass tierische Fette besonders leicht vom Körper als Fett gespeichert werden können und dieses durch den starken Insulinausstoß dieser „schnellen“, besonders leicht verwertbaren Kohlenhydratquellen noch weiter verstärkt wird. Aber auch wenn diese nicht mit Fett kombiniert werden, so



sind sie für die Ernährung alles andere als ideal. Zucker und Weißmehlprodukte haben nämlich die Eigenschaft, nach einem kurzfristigen, schnellen Anstieg des Insulinspiegels, diesen auch ebenso schnell wieder fallen zu lassen. Die Folge sind Heißhungerattacken und Müdigkeit. Wer kennt nicht die typische Müdigkeit nach einer ausgiebigen kohlenhydratreichen Mahlzeit?



In den Griff bekommen Sie das, wenn Sie auf Weißmehlprodukte und Zucker in der Ernährung verzichten und dafür lieber komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornnudeln, Naturreis, Vollkornbrot oder Haferflocken integrieren. Diese werden vom Körper deutlich langsamer verdaut und führen damit zu einem deutlich gleichmäßigeren Insulinspiegel.

Die einzigen Situation, in der schnelle Kohlenhydrate wirklich von Nutzen sind, ist die Post-Workout-Nutrition direkt im Anschluss ans Training, sowie mit Einschränkungen morgens direkt nach dem Aufstehen, zu denen ich weiter unten aber noch komme. In allen anderen Situationen sollten Sie diese vermeiden.

## Essen Sie alle 2-3 Stunden

Aber Sie sollten nicht nur versuchen durch eine Ernährungsgestaltung mit komplexen Kohlenhydraten den Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Auch eine regelmäßige Zufuhr von Nährstoffen hilft dabei, dieses Ziel zu erreichen. Auf diese Weise ist Ihr Körper durch die ständige Nahrungszufuhr ausreichend in der Lage, die Aufbauprozesse für die Muskulatur mit Baustoffen zu versorgen.

Ob Sie zunehmen oder abnehmen, hängt zwar letztlich von der Gesamtmenge an Nahrung ab, die Sie dem Körper zuführen. Durch eine gleichmäßige Nährstoffverteilung können Sie aber die Qualität der Zu-/Abnahme beeinflussen.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie essen nur 2 Mahlzeiten am Tag, eine morgens und eine abends. Um auf Ihre Gesamtmenge zu kommen, müssen diese Mahlzeiten entsprechend groß ausfallen. Der Körper hat zu diesem Zeitpunkt aber nur einen begrenzten

Bedarf. Das, was er nicht benötigt, wird über verschiedene Prozesse in seinen Speichern eingelagert. Diese Speicher sind die Muskulatur, die Leber und das Fettgewebe. Im Normalfall sind die Energiespeicher in der Leber und Muskulatur aber recht gut gefüllt, entsprechend kann hier nicht mehr viel eingelagert werden, also geht der Überschuss ins Fettgewebe, die Langzeitdepots unseres Körpers.

Nach 2-3 Stunden ist die Mahlzeit aber verdaut und damit keine weitere direkte Nährstoffquelle mehr vorhanden. Nun zapft der Körper seine Speicher an, um seinen Bedarf zu decken. Das gemeine ist, dass er seine Muskulatur viel leichter als Energiequelle nutzen kann als das Fettgewebe. Entsprechend steigt langfristig der Fettanteil bei dieser Praxis und der Muskelaufbau wird behindert oder kommt zum Stillstand.

Führen Sie dem Körper aber viele kleine Mahlzeiten zu, so hat er ständig Energie zur Verfügung und muss nicht mit unnötigen Auf- und Abbauprozessen auf entstehende Mangelzustände reagieren. Damit ist die Ausnutzung der Nahrung und damit die Nährstoffversorgung gleichmäßig gewährleistet.

## Nach dem Aufstehen die richtigen Nährstoffe

Wer kennt nicht den Spruch, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist. Auch wenn vielleicht die Workout-Nutrition für den Bodybuilder noch einen kleinen Tick wichtiger ist, so steht doch das Frühstück dem kaum nach. Die Erklärung hierfür ist denn auch ganz einfach. Nach der langen Nacht hat der Körper über Stunden keinerlei frische Nährstoffe zugeführt bekommen. Deswegen ist er auf seine Nährstoffspeicher angewiesen, die Muskulatur und das Fett. Um diese zu nutzen schüttet er katabole (= abbauende) Hormone aus, die wiederum Gewebe Körpergewebe vernichten, um damit seinen Bedarf an anderer Stelle zu decken. Besonders gefährdet ist zu diesem Zeitpunkt die Muskulatur, da diese besonders schnell zur Nährstoffgewinnung herangezogen werden kann.

Dem lässt sich aber leicht ein Riegel verschieben, indem man dem Körper möglichst schnell die richtigen Nährstoffe von außen zuführt. Ein ausgewogenes Frühstück ist also nicht nur die Nährstoffquelle für die kommenden Stunden sondern gleichzeitig ein effektiver Muskelschutz nach der Nachtruhe. Deswegen sollte es neben einer ausreichenden Proteinnmenge beide Kohlenhydratquellen enthalten, komplexe als langsame Energiequelle für eine konstante Versorgung der kommenden Stunden, sowie schnelle, einfache Kohlenhydrate, um die die abbauenden Prozesse möglichst schnell zu unterbinden.

Der Fettanteil im Frühstück sollte hingegen niedrig gehalten werden, um einerseits die Aufnahme der Nährstoffe nicht zu behindern, andererseits aber auch durch die schnellen Kohlenhydrate und den damit hohen Insulinspiegel nicht Gefahr zu laufen, dass die Fette eingelagert werden. Eine Banane und eine große Schüssel Müsli mit einem Proteinshake rüsten Sie optimal für den Tag.

## Am Abend langsame Proteine und wenig Kohlenhydrate

Untersuchungen in den letzten Jahren haben gezeigt, dass der Mensch im Schlaf Wachstumshormone ausschüttet. Diese haben für den Körper viele Funktionen, unter anderem begünstigen Sie den Muskelaufbau und bewirken gleichzeitig eine verbesserte Fettverbrennung. Leider haben sie aber auch einen „natürlichen Feind“, der eine Ausschüttung unterdrückt, bzw. in der Nacht hinauszögert, das Insulin. Wie Sie bereits weiter oben lesen konnten, wird eine Insulinausschüttung dadurch bewirkt, dass dem Körper Kohlenhydrate zugeführt werden. Diese werden bei der Verdauung als Blutzucker vom Körper aufgenommen, welcher wiederum die Insulinproduktion anregt. Andersherum bedeutet es also, dass Sie die Produktion von Insulin dadurch verhindern, dass Sie eben keine kohlenhydrathaltigen Speisen am Abend mehr konsumieren.

Proteinquelle ist z.B. Magerquark, aber auch ein Steak oder Putenschnitzel mit Salat ist eine gute Alternative für die perfekte Nährstoffzufuhr am Abend. Auf diese Weise zögern Sie das Eintreten einer katabolen Stoffwechsellage in der Nacht möglichst lange hinaus.

## Dir richtige Workout-Nutrition

Weiter oben haben Sie gelesen, dass Sie Ihre Energiezufuhr überwiegend mit komplexen Kohlenhydraten gestalten sollten. Von dieser Regel gibt es eine wichtige Ausnahme, den Zeitpunkt direkt im Anschluss an das Training.

Nach dem Training befindet sich der Körper in einem starken Mangelzustand. Durch die Anstrengung sind seine Energiespeicher in der Muskulatur und der Leber stark angegriffen. Er lechzt deshalb geradezu nach Energie, um seine Speicher wieder aufzufüllen. Außerdem wurden ihm durch das Training viele Kleinstverletzungen an der Muskulatur zugefügt, sogenannte Mikrotraumen, durch deren Reparatur der Muskel anschließend stärker wird und wächst. Hierfür benötigt er aber Protein als Baustoff des Muskelgewebes.

Um seinen Protein- und Energiehunger zu stillen schüttet er deshalb das Hormon Cortisol aus. Dies baut körpereigene Proteine (=Muskeln) und Fette ab und gewinnt daraus wieder Energie und Aminosäuren, um diese wieder den Aufbauprozessen zuzuführen. Mit anderen Worten, der Körper kannibalisiert sich selbst. Die Cortisolausschüttung sollte also möglichst schnell unterdrückt werden.

Erreicht wird dies durch einen schnellen, hohen Insulinausstoß, da dieses Hormon der natürliche Feind des Cortisol ist. Wie Sie bereits wissen ist dafür die Zufuhr von schnellen Kohlenhydraten der beste Weg, in diesem Fall durch (Trauben-)Zucker oder Maltodextrin. Keine Sorge, dass diese Kohlenhydrate als Fett eingelagert werden. Durch das intensive Training wurden an den Muskelzellen Transportproteine angelagert, die die Energie direkt in die Muskulatur schleusen. Der Bedarf ist dabei so hoch, dass Sie sich eine kräftige Portion genehmigen können.

Aber den Insulinschub können Sie sich auch für eine möglichst schnelle Versorgung mit Aminosäuren zunutze machen, um neben der Energie das nötige Baumaterial für die Muskulatur gleich mitzuliefern. Am besten erreichen Sie das alles durch einen Shake nach dem Training, der aus 1 g/kg Körpergewicht an Traubenzucker und 0,5 g/kg Wheyprotein, einer besonders schnell verdaulichen und damit verfügbaren Proteinquelle, besteht. Etwa 60 Mi-



Das heißt nun aber nicht gleichzeitig, dass Sie abends nichts mehr essen sollen. Ganz im Gegenteil, denn um den Muskelaufbau in der Nacht effektiv zu unterstützen brauchen Sie Aminosäuren als Baumaterial. Um hier für eine konstante Zufuhr zu sorgen, sollten Sie deshalb am Abend eine Proteinquelle zu sich nehmen, die über die Nacht langsam verdaut wird und so für eine konstante Zufuhr sorgt. Eine solche kohlenhydratarme langsame

nuten im Anschluss an diesen Shake sollten Sie dann eine komplette Mahlzeit mit komplexen Kohlenhydraten und ausreichender Menge Protein zu sich nehmen.

## Trinken Sie genug



Ein Aspekt unserer Ernährung, der für das optimale Funktionieren unseres Körpers ganz besonders wichtig ist, findet leider immer wieder viel zu wenig Beachtung. Die Rede ist von der Flüssigkeitszufuhr. Unser Körper besteht zu 65 % aus Wasser. Es ist an praktisch allen Auf- und Abbauprozessen beteiligt, versorgt es doch die Zellen als wichtigster Bestandteil des Blutes und aller anderen Körperflüssigkeiten mit Nährstoffen und ist gleichzeitig Transportmittel für die teilweise giftigen Abbauprodukte.

Ein ausgewogener Flüssigkeitshaushalt verbessert somit nicht nur den Muskelaufbau, sondern hilft auch, dabei entstehende und diesen behindernde Abbauprodukte wieder zu entsorgen. Gerade für einen Bodybuilder, der seine Ernährung sehr eiweißreich gestaltet, ist deshalb eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig, da es hilft, die Nieren zu schonen und damit die Metaboliten des Eiweißstoffwechsels beseitigt.

Viele Leute meinen nun, dass der Körper über das Durstgefühl ausreichend signalisiert, wann er in ein Defizit gerät. Ist es aber schon so weit, dann ist meist das Kind bereits in den Brunnen gefallen und Leistungsminderungen sind zu verzeichnen.

Als grobe Richtlinie gilt, dass man pro angefangene 20 kg Körpergewicht einen Liter Flüssigkeit zuführen sollte. Für das Training sollte man einen weiteren Liter einplanen, bei Hitze im Sommer und starker Kälte im Winter gegebenenfalls auch mehr. Auch bei Diät, Fieber und Durchfall sollte man seinen Flüssigkeitskonsum steigern.

## Schränken Sie den Alkoholkonsum ein

Auch wenn es eigentlich jeder weiß, man kann es nicht oft genug betonen: Verzichten Sie weitgehend

auf Alkohol, wenn Sie im Sport wirklich vorwärts kommen wollen. Gerade viele jugendliche Anfänger im Bodybuilding klagen oft über mangelnde Fortschritte, sehen aber keinen Zusammenhang zum Alkoholkonsum am Wochenende.

Alkohol hat eine Reihe von negativen Eigenschaften, die jeden Fortschritt im Sport zum Stillstand bringen oder zumindest verlangsamen können, wenn man es übertreibt. Gerade nach anstrengender körperlicher Aktivität verzögert Alkohol die Regenerationsprozesse erheblich. Dies hat damit zu tun, dass er nicht zur Energieversorgung der Muskulatur herangezogen werden kann, da seine Verarbeitung nur in der Leber möglich ist. In diesem Fall steht aber dadurch die Leber nur noch stark eingeschränkt für andere Stoffwechselforgänge, wie die Aufnahme von Kohlenhydraten zur Verfügung. So führt der Alkoholkonsum zu einer weiteren Entleerung der Energiespeicher in der Muskulatur und damit zu einer starken Verlängerung der katabolen Stoffwechsellage im Anschluß an das Training. Zudem senkt Alkohol den Testosteronspiegel über Stunden dauerhaft ab. Testosteron ist aber gerade das Hormon, welches für den Aufbau von Muskelmasse in unserem Körper am wichtigsten ist. Viele alkoholischen Getränke wirken übrigens dehydrierend und erschweren damit zusätzlich die Nährstoffversorgung der Muskelzellen und den Abtransport von Schadstoffen.

Wenn Sie also wirklich vorwärts kommen wollen, dann vermeiden Sie größeren Alkoholkonsum. 1-2 Bier am Wochenende tun es auch, wenn Sie gar nicht darauf verzichten wollen.

## Denken Sie langfristig

Es gibt nur wenige Sportarten, bei denen sich ein Erfolg erst so langfristig einstellt, wie dies beim Bodybuilding der Fall ist. Natürlich macht man am Anfang sehr schnelle Fortschritte. Diese lassen aber ebenso schnell auch wieder nach und es beginnt der Kampf um jedes weitere Kilogramm an Muskulatur. Mit der richtigen Ernährung legen Sie ebenso einen Grundstein dafür, wie mit dem richtigen Training und einer ausreichenden Erholung. Denken Sie aber immer daran, dass Sie schnelle Fortschritte nicht erzwingen können. Wenn Sie meinen durch ein drastisches Steigern der Nahrungszufuhr dem Muskelaufbau besonders nachhelfen zu können, so werden Sie nur den Aufbau eines Körpergewebes wirklich fördern, nämlich den des Fettes. Versuchen Sie sich deshalb so zu ernähren, dass Sie zwar zunehmen, dies aber nur langsam. In gleichem Maß sollten Sie aber auch versuchen, dass Sie jeden Tag auf ihre notwendigen Nährstoffe kom-

men. Wenn Sie einen Tag Ihren Bedarf decken, am nächsten aber zu wenig zu sich nehmen, so können Sie keine echten Fortschritte erwarten.

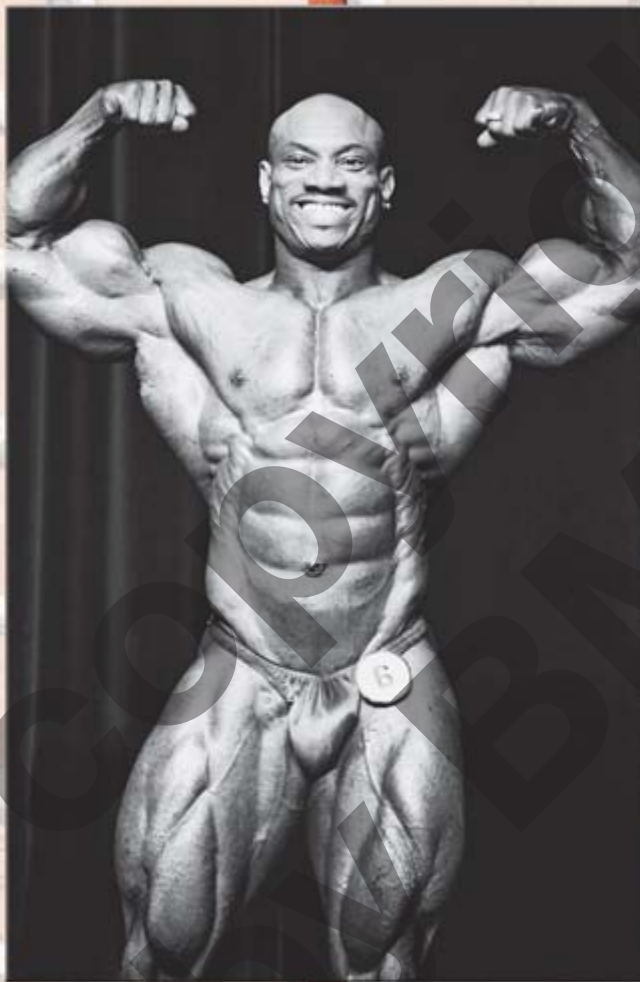
Es mag für viele unter Ihnen nicht befriedigend sein, wenn Sie im Monat nur 1 kg mehr auf der Waage sehen. Aber rechnen Sie dies einmal auf das Jahr hoch, so sind es schon 12 kg. Würde der Aufbau in diesem Tempo voranschreiten, so würde Ronnie Coleman bald von Ihnen vom Thron gestoßen werden. Doch auch wenn Sie vielleicht der nächste Mr. Olympia sein werden, selbst Ronnie hat über 10 Jahre gebraucht um dahin zu kommen, wo er heute ist. Halten Sie sich das immer vor Augen, wenn Sie an Ihre Nährstoffzufuhr gehen.

Manch einer mag jetzt entgegen, dass im extremen Wettkampfbodybuilding auch noch andere Dinge als Beharrlichkeit und Disziplin eine Rolle spielen und hat damit sicher nicht ganz Unrecht. Der Punkt ist nur, dass Sie mit diesen „Hilfsmitteln“ diese beiden Tugenden nicht ersetzen können.

Essen Sie also gut, aber stopfen Sie sich in Ihrem Streben nach maximaler Masse nicht voll. Sobald Sie merken, dass Ihre Form schlechter wird, schalten Sie wieder einen Gang runter. In kaum einer Sportart spielt langfristige Disziplin eine solche Rolle wie im Bodybuilding.

### **Alles noch einmal kurz im Überblick:**

- Achten Sie auf eine ausreichende Proteinzufuhr. 2 g/kg Körpergewicht sind ein Wert, der auch langfristig gute Zuwächse garantiert. Essen Sie deshalb zu jeder Mahlzeit auch eine Proteinquelle, wie Eier, Fisch, mageres Fleisch oder Milchprodukte
- Vermeiden Sie beim Einkauf tierische und versteckte, gehärtete Fette in Ihren Lebensmitteln. Stattdessen sollten Sie Ihre Ernährung mit guten



Ölen und Nüssen ergänzen. Aber auch Fisch bzw. Fischölkapseln sollten auf dem Speiseplan stehen. 1 g/kg Körpergewicht bzw. 25 % der Gesamtkalorien sollten sie an Fett zu sich nehmen.

- Vermeiden Sie Weißmehlprodukte und Zucker. Schnelle Kohlenhydratquellen sollten nur im Anschluss an das Training und ggf. zum Frühstück konsumiert werden. Bauen Sie Ihre Ernährung auf komplexe Kohlenhydraten wie Vollkornbrot, -nudeln, Reis und Haferflocken auf.
- Essen Sie alle 2-3 Stunden, um den Körper konstant mit Nährstoffen zu versorgen
  - Nehmen Sie jeden Morgen ein ausgewogenes Frühstück aus einfachen (schnellen) und komplexen (langsamen) Kohlenhydraten, sowie einer ausreichenden Menge Protein zu sich
  - Verzichten Sie abends auf Kohlenhydrate in der Nahrung und essen Sie stattdessen als letzte Mahlzeit eine langsame Proteinquelle wie z.B. Magerquark
  - Nach dem Training sollten Sie das anabole Fenster durch Zufuhr von 1 g/kg Traubenzucker und 0,5 g/kg Wheyprotein nutzen. Weitere 60 Minuten später folgt dann eine komplette, ausgewogene Mahlzeit
  - Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit. Ein Liter pro 20 kg Körpergewicht sollte es sein, in einer Diät, im Sommer oder bei Krankheit auch mehr
- Verzichten Sie weitgehend auf Alkohol, weil dieser starke, katabole Eigenschaften hat. Am Wochenende 1-2 Bier reichen auch
- Denken Sie langfristig und versuchen Sie nicht durch extremes Essen sinnlos Masse aufzubauen. Masse bedeutet in diesem Fall nichts anderes als gesteigerten Fettaufbau. Genauso wichtig ist es, dass Sie probieren wirklich jeden Tag auf Ihre Nährstoffmenge zu kommen