

# Mit Methodik zum eigenen Ernährungsplan

von Erik Dreesen

Beinahe täglich erreichen mich in meinem Beruf als Ernährungsberater und Personal-Trainer Emails von Hilfesuchenden, die Probleme bei der Erstellung eines individuellen Ernährungsplans haben. Dabei stelle ich häufig fest, dass diese Schwierigkeiten immer wieder an den gleichen Stellen auftauchen. In anderen Fällen wird viel zu sehr an Feinheiten rumgebastelt, statt sich auf die wirklichen Grundlagen zu konzentrieren. Wie beim Bau eines Hauses, so braucht aber auch ein Ernährungsplan einen guten Bauplan und anschließend ein sauberes Fundament, sowie einen durchdachten, stabilen Rohbau, bevor man sich am Ende an das Aufhängen der Gardinen machen kann.

Vereinfacht gesehen sind es nur 6 Schritte, um einen grundlegenden Ernährungsplan zu erhalten, der für mindestens 95% aller Bodybuilder bereits ausreichend ist, um dauerhafte, solide Fortschritte zu erzielen:

1. Ermittlung des persönlichen Kalorienbedarfs
2. Berechnung der Nährstoffanteile
3. Zwischenschritt: Auswahl der Nahrungsmittel
4. Verteilung der Nährstoffe über den Tag
5. Zusammenstellen der Mahlzeiten
6. Feintuning des fertigen Plans

Anhand der einzelnen Schritte soll in diesem Artikel zur Verdeutlichung ein einfacher Beispielplan entwickelt werden. Als Vorgabe soll dafür ein Durchschnittsathlet angenommen werden, 180 cm groß, 80 kg schwer, Student, drei Trainingstage, endomesomorpher Körpertyp, Ziel ist Muskelaufbau.

## Schritt 1: Die Ermittlung des persönlichen Kalorienbedarfs

Bereits beim ersten Schritt zum eigenen Ernährungsplan werden die größten Fehler gemacht, Berechnung des Kalorienbedarfs. Dabei sollte es eigentlich logisch sein, um auszurechnen, wieviel sie essen müssen um zu oder abzunehmen, müssen sie erst einmal wissen, wieviel sie überhaupt verbrauchen. Aus diesem Erhaltungsbedarf ergibt sich, dass sie zum Aufbau eine positive, zumindest aber ausgeglichene Energiebilanz brauchen, also mehr zuführen als zur Erhaltung notwendig ist, sowie zum Abnehmen eine negative.

Nur, wie ermittelt man am besten seinen Erhaltungsbedarf? Genau da liegt für viele bereits die erste Hürde, denn sie möchten am liebsten nur zwei bis drei Zahlen in einen im Internet verfügbaren Kalorienrechner eingeben und dieser soll am Ende ausspucken, was sie für einen Bedarf haben. Ganz so einfach geht es aber nicht, denn leider können diese Rechner nur Näherungswerte liefern.

Zur Ermittlung des Verbrauchs gibt es aber eine bessere Methode. Hierfür schreiben sie für den Zeitraum einiger Tage (3-5 Tage reichen in der Regel aus) alle Lebensmittel auf, die sie zu sich nehmen

und errechnen anschließend mit Hilfe einer Kalorientabelle die durchschnittliche Kalorienzufuhr



pro Tag. Steigt aktuell ihr Körpergewicht, so so ziehen sie pro 500 g Gewichtszunahme/Woche etwa 400 Kcal ab, entsprechend umgedreht verfahren sie, wenn sie derzeit Gewicht verlieren. Beim errechneten Wert dürfte das Gewicht annähernd konstant bleiben und sie haben somit den Erhaltungsbedarf.

Wem dies zu kompliziert ist, der kann seinen ungefähren Erhaltungsbedarf auch direkt errechnen. Hierfür gibt es verschiedene Verfahren, das einfachste ist das PAL-Verfahren, bei dem man seinen Grundumsatz bestimmt, den man anschließend mit einem Faktor für die eigene Aktivität, dem PAL (Physical Activity Level) multipliziert.

Abb. 1: Formel zum Erhaltungsbedarf nach der körperlichen Aktivität

$$\text{Erhaltungsbedarf} = \text{Körpergewicht} \times 24 \times \text{PAL}$$

Der Grundumsatz ist hierbei der Energieverbrauch in Kalorien, den der Körper bei einem Dauerschlaf von 24 Stunden hätte, also ohne jegliche körperliche Aktivität. Dieses wird ermittelt, indem man das eigene Körpergewicht mit dem Faktor 24 (für die Anzahl der Stunden eines Tages) multipliziert.

Die anschließende Bestimmung des PAL geschieht anhand der Tabelle, die in Abb.2 dargestellt ist.

Abb. 2: PAL (Physical Activity Level) je nach Aktivität

Arbeits- und Freizeitverhalten	PAL
Ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2
Ausschließlich sitzende Tätigkeit ohne oder mit wenig anstrengender Freizeitaktivität	1,3-1,5
Sitzende, zeitweilig gehende oder stehende Tätigkeit	1,6-1,7
Überwiegend gehende oder stehende Arbeit	1,8-1,9
Körperlich anstrengende berufliche Arbeit	>2,0

Zusätzlich wird der PAL an Trainingstagen um 0,3 erhöht.

Aber Vorsicht. Der über den PAL errechnete Wert ist nur ein Näherungswert, der auf Durchschnittswerten beruht und stark vereinfacht ist. Er kann für den einzelnen teilweise sehr weit abweichen, da z.B. Faktoren wie Körperfettanteil und Stoffwechsel-

geschwindigkeit nicht in die Berechnung mit eingehen. Sicherer ist also immer die Ermittlung über die Durchschnittsrechnung.

Haben sie ihren Erhaltungsbedarf ermittelt, so müssen sie diesen nur noch an ihr Ziel anpassen. Zum Zunehmen addieren sie zum Erhaltungsbedarf 10-15% hinzu, möchten sie abnehmen, so ziehen sie 10-15% ab. Vielleicht werden sie sich jetzt wundern, wieso hier keine größeren Veränderungen vorgenommen werden. Der Grund hierfür ist einfach, je schneller sie abnehmen, desto mehr Muskelmasse verlieren sie dabei. Umgekehrt, je schneller sie zunehmen, desto mehr Fett nehmen sie gleichzeitig zu. Bei der nur geringen Anpassung wird sich zwar ihr Gewicht nicht rasend schnell verändern, dafür aber die Abnahme überwiegend aus Fett, bzw. die Zunahme aus Muskelmasse bestehen.

Für unseren Beispielathleten bedeutet das einen Grundumsatz von 1920 Kcal, der PAL liegt bei 1,4 an Trainingstagen bei 1,7. Das bedeutet eine Gesamtzufuhr von ca. 2700 Kcal an trainingsfreien Tagen, wird Sport getrieben bei ca. 3250 Kcal. Durch das Ziel der Muskelzunahme erhöht sich die Zufuhr um 10%, was einen Mehrbedarf von ca. 300 Kcal ergibt. Also beträgt die letztendliche Zufuhr an trainingsfreien Tagen 3000 Kcal, an Trainingstagen ca. 3550 Kcal.

## Schritt 2: Berechnung der Nährstoffanteile

Nachdem sie ihre angestrebte Kalorienzufuhr ermittelt haben, folgt nun der zweite Schritt, die Aufteilung der Kcal nach Nährstoffen. Hier muss der Einfachheit halber vorausgeschickt werden, dass diese Anleitung natürlich nicht sämtliche Ernährungsarten, z.B. Metabole Diät, Low-Carb, o.ä. abdecken kann. Das Prinzip ist aber auch hier identisch, da die prozentuale Nährstoffverteilung weitgehend vorgegeben wird, sie müssen also nur die Zahlen unten entsprechend anpassen.

Dieser Artikel soll sich aber mit der Ernährungsart beschäftigen, die man wohl am häufigsten im Bodybuilding findet und am ehesten als ausgewogene, proteinorientierte Mischkost bezeichnen könnte. Das Ziel dabei ist eine ausreichende Versorgung mit Protein, guten Kohlenhydraten und Fetten, jeweils zielgerichtet auf einen möglichst fettarmen Muskelauf- oder muskelverlustfreien Fettabbau.

Eine zentrale Rolle spielt dabei, wie der Begriff „proteinorientiert“ bereits vermuten lässt, die Eiweiß-

zufuhr und genau an dieser scheiden sich allgemein die Geister. Während hier z.B. die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ nur von einem Bedarf von 0,8 g/kg Körpergewicht ausgeht, gibt es wissenschaftliche Studien an Sportlern, die eine optimalen Zufuhr von 1,5 g/kg ermittelt haben. Progressive, dem Kraftsport zugewandte Wissenschaftler wiederum schreiben von einer Zufuhr die über 2 g, gelegentlich auch über 2,5 g/kg liegt. Spitzen gehen hier bis 3 g/kg hoch. Last but not least gibt es noch Generationen von erfolgreichen Bodybuildern, die festgestellt haben, dass sie am besten mit noch mehr Protein arbeiten, Profis erreichen teilweise 4-5 g/kg täglich oder mehr. Es gibt eine schöne Weisheit die besagt, dass die Wahrheit im allgemeinen irgendwo dazwischen liegt, deswegen soll auch in diesem Artikel keine Wertung betrieben werden was nun richtig ist, sondern von einer durchschnittlichen Zufuhr von 2,5 g/kg Körpergewicht ausgegangen werden. Ich empfehle ihnen aber mal ein wenig mit der Proteinmenge herumzuspielen und eigene Erfahrungen zu sammeln.

Aber auch die Fettzufuhr folgt bei einer allgemein sportgerechten Ernährung einer einfachen Formel. Sie sollte bei ca. 25% der Gesamtkalorien liegen. Möchten sie ihre Fettzufuhr lieber anhand des Körpergewichts berechnen, so sollten sie von etwa 0,8-1,0 g/kg Körpergewicht ausgehen. Leider ist die Berechnung anhand des Körpergewichts etwas problematisch, weil hier eher endomorphe Menschen mit einem langsamen Stoffwechsel überproportional viele Fette in der Ernährung haben, ektomorphe hingegen tendenziell zu wenig.

Aus der Protein- und Fettmenge ergibt sich am Ende automatisch die der Kohlenhydrate. Dafür muss man wissen, dass 1 g Kohlenhydrate und Protein jeweils 4,1 Kcal entspricht, sowie 1g Fett 9 Kcal. Subtrahieren sie also einfach von ihren täglichen Gesamtkalorien die Protein- und Fettkalorien. Die Restkalorien sind die, die von ihnen in Kohlen-



hydraten zugeführt werden müssen. Die entsprechende Menge erhalten sie, indem sie die Kalorien einfach durch 4,1 Kcal teilen.

Eine wichtige Mengenangabe wurde bis hierhin noch nicht erwähnt, die notwendige Flüssigkeitszufuhr. Für diese gibt es ebenfalls eine einfache Faustregel, die besagt, dass pro angefangene 20 kg Körpergewicht ca. 1 Liter Flüssigkeit konsumiert werden sollte. Ein 75 kg schwerer Athlet dürfte also etwa 4 Liter täglich trinken.

Unser Beispielathlet wiegt 80 kg, hat also einen Proteinbedarf von 200 g (2,5 g/kg) oder 820 Kcal. Sein Fettbedarf liegt bei 25% der Gesamtkalorien, das sind 750 Kcal. Bei 9 Kcal/g Fett macht das 83 g Fett. Zusammen ergeben Fett und Protein 1570 Kcal, bleiben also noch 1430 Kcal für die Kohlenhydrate. Bei 4,1 Kcal/g sind das 350 g täglich.

Allerdings sollte bei der Errechnung der Werte berücksichtigt werden, dass die Genauigkeit der Nährwertangaben auf Lebensmittel doch manchmal etwas zu wünschen übrig lässt. Deshalb können kleine Ungenauigkeiten bei den Endsummen im eigentlichen Plan auftauchen. Diese sind aber vernachlässigbar.

### Schritt 3: Auswahl der Nahrungsmittel

Nach der Ermittlung der Nährstoffanteile, die sie mit ihrer Ernährung anstreben, sollten sie sich kurz darüber Gedanken machen, welche Nahrungsmittel sie bevorzugen und welche in ihrem Plan nach Möglichkeit nicht vorkommen sollten. Das erreichen sie am einfachsten, indem sie sich eine kleine Tabelle anlegen, die ihre Wunschlebensmittel nach ihrer Art katalogisiert, also Protein-, Kohlenhydrat- und Fettquellen (Abb.3).

Bei den Kohlenhydratquellen sollte sie dabei darauf achten, dass sie überwiegend solche mit langkettigen, komplexen Kohlenhydraten verwenden, die einen möglichst gleichmäßigen Blutzucker- und damit Insulinspiegel garantieren. Aber auch Obst und Gemüse sollte man berücksichtigen, um dem Körper die notwendigen Vitamine und Mineralien zuzuführen.

Gleiches gilt für die Fettquellen. Hier sollten sie am besten tierische Fette weitgehend vermeiden und

Abb. 3: Auswahlliste Lebensmittel (Beispiel)

Proteinquellen	Kohlenhydratquellen	Fettquellen	Neutral
Hähnchenbrust	Naturreis	Eigelb	Salat
Thunfisch	Nudeln	Leinöl	Tomate
Eiklar	Vollkornbrot	Walnussöl	Gurke
Magerquark	Haferflocken	Walnüsse	
Milch	Bananen		
Putenaufschnitt	Apfel		
Frischkäse (0,2% Fett)	Ananas		
Proteinpulver	Müsli		

überwiegend auf solche setzen, die pflanzlicher Herkunft, sowie reich an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Am leichtesten erreichen sie dieses, indem sie auf fette Lebensmittel verzichten und die Nahrung mit guten Ölen oder Nüssen ergänzen. Natürlich sollten sie nicht ganz auf gesättigte und tierische Fette verzichten, sie sollten aber mit Bedacht gewählt werden. Eigelb könnte hier z.B. eine gute Quelle darstellen. Für nähere Informationen berücksichtigen sie auch meinen Artikel zum Thema Fettqualität in der letzten Ausgabe des BMS-Magazins Nr. 16.

Eher weniger wichtig sind bei der Auswahl der Nahrungsmittel die Proteinquellen. Was sich eigentlich paradox anhört, denn schließlich handelt es sich ja um eine eiweißreiche Ernährung, lässt sich eigentlich ganz simpel erklären. Wie bereits in Schritt 2 ausgeführt, ist die im Bodybuilding praktizierte Proteinzufuhr so hoch, dass immer ein ausreichender Puffer vorhanden ist und der Aminosäurenpool im Körper immer gefüllt ist. Die Wertigkeit der einzelnen Proteinquellen hat deshalb nur noch untergeordnete Bedeutung, zumindest solange die Zufuhr aus einem Spektrum verschiedener Lebensmittelarten besteht.



vorhanden ist und der Aminosäurenpool im Körper immer gefüllt ist. Die Wertigkeit der einzelnen Proteinquellen hat deshalb nur noch untergeordnete Bedeutung, zumindest solange die Zufuhr aus einem Spektrum verschiedener Lebensmittelarten besteht.

Die Arbeit für die endgültige Erstellung des Ernährungsplans in Schritt 5 können sie sich übrigens ein wenig erleichtern, wenn sie bei den einzelnen Nahrungsmitteln gleich die einzelnen Nährwerte je 100 g Lebensmittel dazu notieren.

### Schritt 4: Verteilung der Nährstoffe über die Mahlzeiten

Bevor es an das eigentliche Aufstellen des Ernährungsplans geht, fehlt jetzt nur noch ein einziger Schritt, der aber gleichzeitig sehr wichtig für die endgültige Struktur ist. Bislang wissen sie wieviele Kalorien, welche Nährstoffmengen und was sie essen dürfen. Es fehlt noch die Frage nach dem „wann“. Wo Schritt 1-3 eine Fleißarbeit ist und von jedem ausgeführt werden sollte, egal ob Anfänger oder Ernährungsprofi, so ist Schritt 4 für letztere ohnehin selbstverständlich und eher für Anfänger gedacht, um eine Checkliste für die Nährstoffverteilung zu geben.

#### a) Beim Frühstück auf Fette weitgehend verzichten

Unser Körper ist am Morgen durch eine hohe Cortisol-Ausschüttung in einem sehr katabolen Zustand, die am schnellsten mit einer höheren Kohlenhydratgabe beendet wird. Die gleichzeitige Zufuhr von Fett für die Einlagerung von letzterem Begünstigen und die Kohlenhydrataufnahme verlangsamen, deshalb sollte man eher darauf verzichten

#### b) Bei der letzten Mahlzeit des Tages möglichst wenig Kohlenhydrate

In der Nacht brauchen sie nicht viel Energie. Außerdem bewirkt ein niedriger Blutzuckerspiegel eine raschere Hormonausschüttung beim Schlaf. Nicht zuletzt behindert ein voller Magen den gesunden Schlaf

#### c) Protein möglichst gleichmäßig verteilen

Wenn sie ihre Proteinquellen gleichmäßig ver-

teilen, so wird der Körper konstant mit Aminosäuren versorgt, vergleichbar dem „Just in Time“ in der Industrie. So kann die Zwischenpufferung im Intermediärstoffwechsel weitgehend unterbleiben und die Proteinquellen werden effektiver genutzt.

d) **Mindestens 50% der Fettzufuhr durch gute Fette über den Tag verteilen**

Auf diese Weise können sie die Fettzufuhr optimal kontrollieren. Sie gliedern sie einfach aus und verteilen sie durch gute Quellen auf die einzelnen Mahlzeiten. Die guten Fettsäuren könnten so bestmöglich genutzt werden.

e) **Mindestens 5 Mahlzeiten täglich in regelmäßigen Abständen, am besten alle 2-3 Stunden**

Dieser Punkt erklärt sich unter anderem aus c). Aber auch neben der besseren Proteinaufnahme sprechen noch andere Gründe für häufigere und regelmäßige Mahlzeiten, z.B. ein konstanter Blutzuckerspiegel und damit weniger Heißhungerattacken, besonders auf Süßes, weniger Leistungsschwankungen über den Tag, wie z.B. das berühmte Loch am Nachmittag, usw.



f) **Mahlzeiten von der Nährstoffzufuhr gleichmäßig gestalten**

Die Gründe hierfür sind eher pragmatischer Natur. Wenn alle Mahlzeiten in etwa die gleichen Nährwerte haben, so sind sie am Ende untereinander austauschbar. Dadurch können sie sich z.B. einen ganzen Pool an Mahlzeiten zulegen, so dass sie, wenn sie auf die eigentliche im Plan keinen Appetit haben, einfach eine andere aus dem Pool essen. So bleibt die Ernährung maximal variabel und abwechslungsreich, so dass keine Langeweile aufkommt und der Plan auch auf längere Sicht Spaß macht.

Die einzige Ausnahme davon ist die letzte Mahlzeit am Tag. Dadurch, dass sie stark kohlenhydratreduziert sein soll, fällt sie aus dem möglichen Pool heraus. Aber natürlich können sie sich auch für die letzte Mahlzeit eine Reihe Austauschmöglichkeiten überlegen. Entsprechendes gilt auf für das Frühstück.

Wenn sie diese Vorgaben bei der Zusammenstellung der einzelnen Mahlzeiten berücksichtigen, so können sie schon nichts mehr verkehrt machen.

## Schritt 5: Zusammenstellung des Ernährungsplans

Puuuh, das war ein gutes Stück Arbeit bis hierhin, aber jetzt haben sie alle notwendigen Überlegungen in ihre Planung einbezogen, die zum Erstellen des Ernährungsplans erforderlich sind. Nun brauchen sie nur noch die einzelnen Mosaiksteine zusammenfügen und erhalten den fertigen Plan. Dies können sie übrigens entscheidend vereinfachen, wenn sie mit einer Tabellenkalkulation am Computer arbeiten. Hier verknüpfen sie einfach zwei Tabellen, von denen eine die Nährwertangaben der einzelnen Lebensmittel je 100 g enthält und die zweite die Mengen der Lebensmittel, die konsumiert werden. Eine andere Lösung ist der Einsatz des kostenlos erhältlichen Programms „Kaloma“, das bei der Mahlzeitenerstellung ebenfalls gute Dienste leistet.

Der Plan rechts folgt den Vorgaben für unseren Beispielathleten und berücksichtigt auch alle Punkte der Checkliste auf Schritt 4.

## Schritt 6: Feintuning des fertigen Plans

Wenn sie bis zu diesem Schritt alles richtig gemacht haben, dann haben sie nun einen fertigen Ernährungsplan, der praktisch allen Ansprüchen an einen soliden Muskelauf- oder Fettabbau gerecht wird. Aber genau wie ein Trainingsplan, so muss auch ein Ernährungsplan regelmäßig angepasst werden. Dies betrifft zum einen das letzte Feintuning in den ersten 2-3 Wochen, in denen man mit dem Plan beginnt, zum anderen die Phasen, in denen das Gewicht zum Stillstand kommt und nicht mehr weiter fällt oder steigt.

In den ersten Tagen und Wochen des neuen Plans kann es durchaus sein, dass sich ihr Gewicht nicht so verändert, wie sie sich das vorstellen. Bedenken sie immer, dass die Basis aus Schritt 1, der Erhaltungsbedarf, immer nur einen Näherungswert dar-

	Eiweiß	Fett	Kohlenh.	Kcal
<b>Summe</b>	<b>203,3 g</b>	<b>81,2 g</b>	<b>349,5 g</b>	<b>3011</b>
<b>Durchschnitt</b>	<b>33,9 g</b>	<b>13,5 g</b>	<b>58,2 g</b>	<b>502</b>
<b>Durchschnitt prozentual</b>	<b>28 %</b>	<b>24 %</b>	<b>48 %</b>	

#### Mahlzeit 1

Nahrungsmittel	Menge	Eiweiß	Fett	Kohlenh.	Kcal
Bananen	100 g	1,3 g	0,2 g	23,5 g	101
Müsli	60 g	6,0 g	2,7 g	39,0 g	205
Magerquark	200 g	26,0 g	0,4 g	7,0 g	152
<b>Summe</b>		<b>33,3 g</b>	<b>3,3 g</b>	<b>69,5 g</b>	<b>458</b>

#### Mahlzeit 2

Nahrungsmittel	Menge	Eiweiß	Fett	Kohlenh.	Kcal
Vollkornbrot	170 g	9,7 g	2,7 g	65,1 g	328
Frischkäse (0,2% Fett)	50 g	5,9 g	0,1 g	2,6 g	35
Putenbrustaufschnitt	75 g	18,0 g	2,3 g	0,0 g	92
<b>Summe</b>		<b>33,5 g</b>	<b>5,1 g</b>	<b>67,7 g</b>	<b>455</b>

#### Mahlzeit 3

Nahrungsmittel	Menge	Eiweiß	Fett	Kohlenh.	Kcal
Hähnchenbrust	100 g	23,0 g	1,0 g	0,0 g	107
Naturreis	80 g	6,2 g	1,8 g	59,3 g	278
Tomaten	150 g	1,5 g	0,3 g	5,1 g	29
Walnussöl	5 g	0,0 g	5,0 g	0,0 g	45
<b>Summe</b>		<b>30,7 g</b>	<b>8,0 g</b>	<b>64,4 g</b>	<b>458</b>

#### Mahlzeit 4

Nahrungsmittel	Menge	Eiweiß	Fett	Kohlenh.	Kcal
Proteinpulver	10 g	8,2 g	0,3 g	0,5 g	38
Haferflocken	75 g	10,9 g	5,6 g	43,1 g	266
Milch (0,3% Fett)	350 g	13,3 g	1,1 g	16,8 g	147
<b>Summe</b>		<b>32,4 g</b>	<b>6,9 g</b>	<b>60,4 g</b>	<b>451</b>

#### Mahlzeit 5

Nahrungsmittel	Menge	Eiweiß	Fett	Kohlenh.	Kcal
Ananas	250 g	1,3 g	0,5 g	32,8 g	140
Magerquark	180 g	23,4 g	0,4 g	6,3 g	137
Haferflocken	50 g	7,3 g	3,7 g	28,8 g	178
<b>Summe</b>		<b>31,9 g</b>	<b>4,6 g</b>	<b>67,8 g</b>	<b>454</b>

#### Mahlzeit 6

Nahrungsmittel	Menge	Eiweiß	Fett	Kohlenh.	Kcal
Thunfisch	100 g	27,1 g	0,9 g	0,3 g	118
Kopfsalat	300 g	3,9 g	0,6 g	3,3 g	33
Tomaten	200 g	2,0 g	0,4 g	6,8 g	38
Gurke	200 g	1,2 g	0,2 g	4,2 g	24
Walnussöl	10 g	0,0 g	10,0 g	0,0 g	90
<b>Summe</b>		<b>34,2 g</b>	<b>12,1 g</b>	<b>14,6 g</b>	<b>303</b>

#### Über den Tag verteilt

Nahrungsmittel	Menge	Eiweiß	Fett	Kohlenh.	Kcal
Walnüsse	50 g	7,2 g	31,3 g	5,0 g	340
Leinöl	10 g	0,0 g	10,0 g	0,0 g	93
<b>Summe</b>		<b>7,2 g</b>	<b>41,2 g</b>	<b>5,0 g</b>	<b>433</b>

stellt, der auf einer realistischen Selbsteinschätzung beruht, wobei sich innere und äußere Wahrnehmung aber bekanntlich häufig unterscheiden. Wenn also ihr Gewicht z.B. konstant bleibt, sie aber zunehmen möchten, dann müssen sie den Plan ein wenig nach oben korrigieren. In Abb. 5 finden sie die entsprechenden Änderungsraten in Prozent in Verbindung mit der Nährstoffart, durch deren Mengenveränderung die Anpassung erfolgen sollte. Die einzige Nährstoffgruppe die konstant bleibt sind die Proteine. Sie errechnen sich anhand des Körpergewichts und eine Anpassung wird deshalb erst bei größeren Gewichtsveränderungen relevant.

das Gewicht um 500-1000 g schwanken. Solche Rahmenbedingungen sind also zu berücksichtigen. Natürlich kann man nicht erwarten, dass sich die Waage in dem Beobachtungszeitraum gleichmäßig verhält, im Gegenteil, das Gewicht wird schwanken, das ist vollkommen normal. Was aber in dieser Zeit abzulesen sein sollte ist eine Tendenz, in welchem Maße sich das Gewicht verändert. Diese Tendenz wiederum fungiert als Basis für die Anpassung nach Abb. 5.

### Fazit

Eigentlich ist es nicht schwer einen eigenen Ernährungsplan zu entwickeln, wenn an sich an ein paar

Abb. 5: Vorschläge für Anpassungsraten des Ernährungsplans

Zielsetzung	Veränderung/Woche	Kcal-Anpassung	KH	Fett
Zunahme	Zunahme über 300g	- 10 %	●	
	Zunahme bis 300g	—		
	Gewicht konstant	+ 10 %	●	
Abnahme	Gewichtsverlust	+ 20 %	●	●
	Abnahme über 500g	+ 10 %	●	
	Abnahme bis 500g	—		
	Gewicht konstant	- 10 %	●	
	Gewichtszunahme	- 20 %	●	●

Als Beobachtungszeitraum sollte hierfür etwa die Dauer von 1-2 Wochen eingeplant werden, in der das Gewicht regelmäßig kontrolliert wird. Diese Kontrolle sollte immer unter gleichen Bedingungen erfolgen, also z.B. morgens direkt nach dem Aufstehen. Dabei sollte allerdings auch auf die Uhrzeit geachtet werden, denn wenn sie z.B. einmal nur 6 Stunden geschlafen haben und um 7 Uhr aufstehen, am



anderen Tag aber 10 Stunden schlafen und erst um 12 aus den Federn kommen, dann kann alleine durch den veränderten Flüssigkeitsverlust im Schlaf

grundlegende Vorgaben hält und vor allen Dingen auch bereit ist, etwas Zeit zu investieren. Man sollte sich immer vor Augen halten, dass nichts den Erfolg im Bodybuilding mehr behindern kann als eine mangelhafte, nicht auf den Athleten zugeschnittene Ernährung. Die Zeit, die man hier investiert, ist nur ein verschwindend kleiner Teil gegen die Zeit, die man evtl. im Training verschwendet und kein Plan, den man irgendwo fertig abschreibt, kann einem die gleichen Erfolge bringen, einfach weil jeder Mensch unterschiedlich ist und andere Bedürfnisse und Geschmäcker hat. Natürlich sollte man sich woanders Anregungen für den eigenen Plan holen und genau wie das Training sollte auch die Ernährung in regelmäßigen Abständen überprüft und angepasst werden. Am leichtesten geht das aber, wenn man dies gezielt tut und die Änderungen dadurch auch auswertbar macht. Instinktive Ernährung funktioniert genau wie instinktives Training nur mit viel Erfahrung, die man sich mit der richtigen Methodik wie oben am besten aneignet. Probieren sie es aus...

*Haben Sie Fragen oder Anregungen zu diesem Artikel? Dann besuchen Sie doch einfach den Autor Erik Dreesen auf seiner Webseite [www.bambams-corner.com](http://www.bambams-corner.com).*