

# **MIT DER RICHTIGEN FETTZUFUHR ZU MAXIMALEM MUSKELWACHSTUM!**

**Wer seine Fettsäurezufuhr richtig steuert, macht bessere und schnellere Fortschritte. Erfahren Sie wie!**

**von Markus Rühl (Deutschland's Profibodybuilder Nr.1)**

"Markus, ich verzehre fast 300 g Protein pro Tag, hau mir fünf Mahlzeiten weg mit insgesamt über 4000 Kalorien und bau trotzdem keine Muskelmasse auf".

Aussagen wie diese höre ich fast täglich im Studio sowie bei meinen Gastauftritten und Seminaren. Die Meisten sind dann leicht verärgert, wenn ich sie nach ihrer täglichen Fettzufuhr befrage. "Ach, die Fettaufnahme, die halt ich natürlich so niedrig wie möglich, 30-40 g pro Tag maximal. Schließlich will ich ja Muskeln aufbauen und nicht Fett. Außerdem ist zuviel Fett ungesund." So ungefähr lautet in der Regel die Antwort, die ich präsentiert bekomme, was belegt, dass Nahrungsfette nach wie vor landauf und landab, einschließlich dem Bodybuilding, als böser Bube angesehen werden, mit dem man am besten nichts zu tun haben möchte.

Wenn ich den Leuten dann entgegne, dass ihre Fettzufuhr viel zu gering ist und dass ohne eine deutliche Erhöhung der Fettaufnahme, insbesondere in Form von ungesättigten, essentiellen Fettsäuren, auch weiterhin keine nennenswerte Muskelmasse aufgebaut wird, dann werde ich völlig entgeistert angesehen. Dabei ist es mein voller Ernst. Wer schnellstmöglich an Muskelgewebe zulegen möchte, der muß seine Fettzufuhr richtig steuern, sowohl was die Quantität als auch die Qualität anbelangt.

***Fette sind der am meisten unterschätzte Muskelaufbaustoff.***



Für den Muskelaufbau spielen Fette insofern eine wichtige Rolle, da sie für die Bildung von Prostaglandinen und Testosteron benötigt werden. Sie erhöhen außerdem die Insulinempfindlichkeit und verbessern damit die Wirkung von Insulin. Fette beschleunigen des weiteren die körperliche Regeneration, sie wirken anti-katabol und sind hervorragende Energielieferanten. Was das Zusammenspiel von Fettzufuhr und Testosteronproduktion sowie freiem Testosteronspiegel anbelangt, so gibt es mittlerweile eine Fülle von Studien, die belegen, dass eine Ernährung, die aus 35% Fett besteht einen weitaus höheren Testosteronwert im Blut zur Folge hat als wenn sich die Gesamtkalorienmenge lediglich aus 10,15 oder 20% Fett zusammensetzt (siehe z.B. 'E.K. Hamalainen, et al., Decrease of Serum Total and Free Testosterone During a Low Fat, High Fiber Diet, J. Steroid Biochem. 18.3 (1983):369-370' oder auch 'M.J. Reed et al., The Role of Free Fatty Acids in Regulating the Tissue Availability and Synthesis of Sex Steroids, Prostaglandins Leukot. Essent. Fatty Acids 48 (1993): 111 -116).



*Die beiden essentiellen Fettsäuren Linol- und Linolensäure sind für das Muskelwachstum unentbehrlich.*

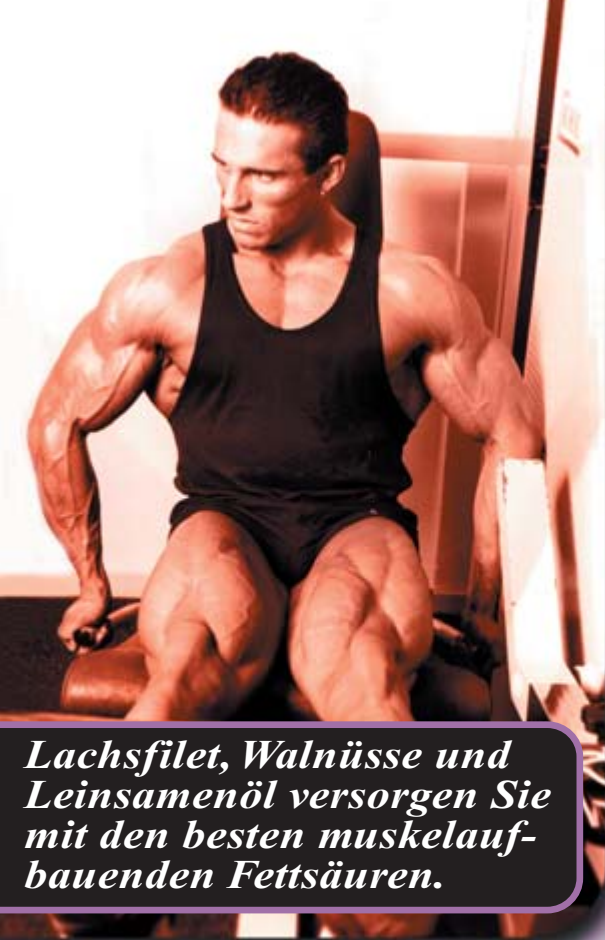
Wichtig ist hierbei allerdings, zwischen den verschiedenen, existenten Nahrungsfetten zu unterscheiden. Fett ist nicht gleich Fett, denn es gibt gute und schlechte Fettarten. Zu der schlechten Variante gehören die gesättigten Fettsäuren, die außer Energie dem Körper nur schlechtes liefern und für das Entstehen von Arteriosklerose mitverantwortlich sind. Diese Fette findet man in erster Linie in Butter, Käse, Wurst, Pommes, fetter Milch etc. Man spricht hier auch von den sogenannten versteckten Fetten. Deren Konsum sollte so niedrig wie möglich gehalten werden, da sie den Muskeln, wie gesagt, außer Energie nichts zu bieten haben und auf den gesundheitlichen Aspekt wollen besser gar nicht näher eingehen.



*Essentielle Fettsäuren verbessern die Insulinempfindlichkeit und werden für die Produktion von Testosteron benötigt.*

Die gute Fettsorte hingegen sind die ungesättigten Fettsäuren, von denen uns eine Fettuntergruppe besonders interessiert. Die Rede ist von den ungesättigten, essentiellen Fettsäuren, die unser Körper selbst nicht bilden kann und die für die beschriebenen positiven Eigenschaften bezüglich Muskelwachstum, Testosteron, Insulinempfindlichkeit, Prosta-





***Lachsfilet, Walnüsse und Leinsamenöl versorgen Sie mit den besten muskelaufbauenden Fettsäuren.***

Somit stellt sich die Frage nach guten, natürlichen Lebensmitteln, die reich an diesen ungesättigten Fettsäuren sind. Gute Quellen sind verschiedene Fischarten (Lachs, Sardinen, Makrelen), Nüsse (Walnüsse, Erdnüsse) und flüssige Öle (Leinsamenöl, Sonnenblumenöl, Canolaöl, Nachtkerzensamenöl). Mir ist durchaus bewußt, dass die hier aufgeführten Lebensmittel nicht unbedingt als die schmackhaftesten und beliebtesten kulinarischen Leckerbissen gelten, aber wer schön sein will, der muß eben etwas leiden. Da viele Bodybuilder ohnehin jeden Tag 1-2 Dosen Thunfisch verzehren, dürfte es ja wohl nicht so schwer sein, die Thunfischdose durch eingedostes Lachsfilet und Sardinen zu ersetzen. Außerdem lege ich Ihnen nahe, sich im Reformhaus eine große Pulle kaltgepresstes Leinsamenöl (engl. Flaxseed Oil) zuzulegen, da dies neben den genannten Fischarten die beste Linol- und Linolensäurequelle ist. Nehmen Sie pro Mahlzeit einen extra Eßlöffel kaltgepresstes Leinsamenöl zu sich, entweder als Salatdressing, einfach so vom Löffel oder in Ihren Proteindrink eingemischt. Dazu noch eine Dose Lachsfilet pro Tag, eine handvoll Walnüsse und Ihr Körper ist bereits mit einer guten Ration an muskelaufbauenden, essentiellen Fettsäuren versorgt. Ich bin mir sicher, dass wenn Sie diese simpel umzusetzenden Ratschläge für die nächsten zwei Monate gewissenhaft befolgen, Sie mehr Muskelmasse und Kraft aufbauen werden, als in den Wochen zuvor.

glandine, Anti-Katabolismus sowie beschleunigte Regeneration hauptverantwortlich sind. Diese ungesättigten, essentiellen Fettsäuren heißen im Fachjargon Linolsäure (Omega-6 Fettsäure) und Linolensäure (Omega-3 Fettsäure). Und genau davon brauchen Sie jeden Tag eine ordentliche Portion, wenn Sie schnellstmöglich Muskelmasse aufbauen wollen.

Wieviel Gesamtfett pro Tag ist für einen optimalen Muskelzuwachs ideal und wie hoch sollte der Anteil an ungesättigten, essentiellen Fettsäuren sein? Ich schlage vor, dass Sie täglich 1,5 g Fett pro Kilogramm Ihres Körpergewichts konsumieren. Für einen 90 kg schweren Athleten bedeutet dies eine Aufnahme von 135 g Fett pro Tag, was einem Brennwert von ca. 1200 Kalorien entspricht. Je nach Stoffwechsellyp und Gesamtkalorienzufuhr des Einzelnen liegt der tägliche Fettanteil der Nahrungsaufnahme gemäß meiner Empfehlung bei 25-35%. Zwei Drittel dieser Fettmenge sollte in Form von ungesättigten, essentiellen Fettsäuren, d.h. als Linol- und Linolensäure zugeführt werden.



***Auch Mr. Olympia Ronnie Coleman hält seinen Fettkonsum in der Aufbauphase relativ hoch.***