

Low Fat-Ernährung Leicht gemacht: 10 Tipps für den Erfolg!



von Erik Dreesen

Auch wenn die Ernährung im Bodybuilding eine zentrale Rolle spielt, so ist doch immer wieder erstaunlich, wie wenig Abwechslung auf dem Speiseplan der meisten Bodybuilder steht. Gerade bei ambitionierten Athleten, die sich in der Regel sehr fettarm und zuckerfrei ernähren, könnte man oft meinen, daß sie von Reis mit Putenfleisch allein leben. Begründet wird diese Ernährungsweise fast immer damit, daß man keine Zeit habe, aufwendige Gerichte zu kochen und daß es so viel einfacher ginge. Das Ergebnis dieser eintönigen und geschmacksarmen Ernährungsweise sind nicht selten in regelmäßigen Abständen wiederkehrende Heißhungerattacken auf Junkfood, in denen der Körper sich das holt, was ihm so lange vorenthalten worden ist.

Nur, warum sollte man seine Ernährung so eintönig gestalten, wenn es doch mit ein paar kleinen Kniffen möglich ist, so gut wie jedem Gericht eine individuelle und schmackhafte Note zu geben? Man muß wirklich kein Sterne-Koch sein, um mit etwas Phantasie das Beste aus den Zutaten herauszuholen. Bringen Sie einfach etwas mehr Abwechslung in Ihre Ernährung und Sie werden sehen, daß es Ihnen viel leichter fallen wird, den Gelüsten auf die falschen Nahrungsmittel zu widerstehen.

Aber auch wenn Sie das praktizieren, was der Normalbürger unter einer ausgewogenen Mischkost versteht, diese aber zum Zwecke besserer Fortschritte ein wenig stärker dem Bodybuilding-Lebensstil anpassen wollen, so können Sie ohne großen Aufwand schon viel erreichen. Viele Gerichte

und Mahlzeiten lassen sich nämlich mit recht einfachen Mitteln der fettarmen Küche anpassen. Nehmen Sie sich einfach die folgenden 10 Punkte zu Herzen und Sie werden in Zukunft mit einfachsten Mitteln viel mehr Geschmack an Ihre Gerichte zaubern und für viel weniger Fett in Ihrer Nahrung sorgen können.

1. Nutzen Sie die richtigen Küchengeräte

Vielleicht die wichtigste Grundregel beim fettarmen Kochen ist, daß man Gerätschaften verwenden sollte, die es ermöglichen (fast) ganz ohne jeglichen Einsatz von Öl auszukommen, denn gerade die zum Braten verwendete Menge an Öl wird von den meisten völlig unterschätzt. Beim Braten sollte man daher immer eine Pfanne mit einer Antihafbeschichtung benutzen. Mit einer solchen Pfanne kommt man beim Braten von Fleisch komplett ohne Öl aus, selbst wenn man Zwiebeln oder Pilze mit anbrät, reicht in der Regel ein Teelöffel Öl aus.

Beim Backen ist es ähnlich. Auch hier gibt es antihafbeschichtete Formen und Bleche. Wollen Sie sich das Geld hierfür sparen, so kann man ebenfalls sehr gut Backpapier benutzen, um das Einfetten von Backformen und Blechen zu vermeiden. Als weiteres sind in der letzten Zeit vermehrt sogenannte „Fat-free Grills“ auf den Markt gekommen. Hierbei handelt es sich um kleine Elektro-Grills, die, ähnlich einem Waffeleisen, das Fleisch von beiden Seiten gleichzeitig grillen. Sie kommen gänzlich ohne Fett aus, und selbst das im Fleisch eventuell vorhandene Fett kann abtropfen und wird aufgefangen.

Ganz hervorragend geeignet für die fettarme Küche ist auch ein Wok. Diese, aus der chinesischen Küche stammende, Pfanne mit hochgezogenen Rändern ermöglicht es, klein geschnittenes Fleisch sowie Gemüse im eigenen Saft zu dünsten. Dabei wird das Fleisch nicht zäh und das Gemüse bleibt knackig. Außerdem bleibt der Großteil der Vitamine durch das schonende Garen erhalten. Sollten Sie keinen Wok besitzen oder anschaffen wollen, so rate ich Ihnen, vornehmlich Töpfe mit Sandwichboden zu verwenden. Diese halten nicht nur die Wärme beim Kochen besonders gut, sie erübrigen auch den Einsatz von Fett.

2. Benutzen Sie für Öl eine Flasche mit Zerstäuber

Auch wenn Sie beschichtete Pfannen einsetzen, so kommt es gelegentlich vor, daß man etwas Öl zum Braten benutzen muß, wie z.B. beim Anbraten von Zwiebeln, die sonst einfach nur verkohlen. Hierfür sollte man einerseits nur so wenig Öl wie möglich einsetzen, andererseits muß es aber in der Pfanne natürlich so gleichmäßig wie möglich verteilt sein, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Dies ist am besten mit einer handelsüblichen Zerstäuberflasche zu erzielen. Füllen Sie einfach das Öl in eine solche Flasche um und lagern Sie es an einem dunklen, nicht zu warmen Ort, um die Nährstoffe und Vitamine optimal zu erhalten. Ein Sprühstoß entspricht etwa 1g Öl. Bei einer handelsüblichen Pfanne reichen normalerweise 2-3 Sprühstöße aus, um eine gleichmäßige Benetzung der gesamten Bratfläche zu erreichen. So wenig Fett können Sie durch normale Dosierung mit einem Teelöffel oder per Augenmaß nie erreichen.

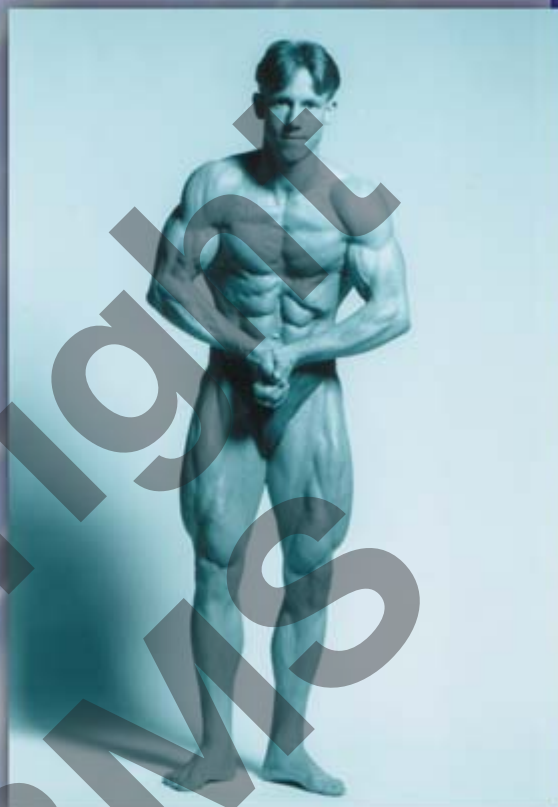
Bei der Wahl des Öls sollten Sie darauf achten, daß Sie solche Sorten nehmen, die einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten, wie Walnussöl, Distelöl oder Leinöl. Je nach benutztem Öl variiert übrigens auch der Geschmack. Hierbei ist es allerdings wichtig, daß Sie das Öl nicht zu stark erhitzen, da sich die ungesättigten Fettsäuren sonst in gesättigte Fettsäuren umwandeln.

3. Zwiebeln, Zwiebeln, Zwiebeln

Egal was Sie kochen (solange es keine Süßspeisen sind), geben Sie etwas kleingehackte Zwiebel mit dazu oder reiben Sie es mit einer Zwiebel vor dem Braten ab. Fast alle Speisen, die in der herkömmlichen Küche gesalzen

werden, können auch im Zuge einer eher bodybuildingorientierten Küche ein wenig Zwiebelaroma zum Würzen vertragen. Sollten Ihnen Zwiebeln im Geschmack zu intensiv sein, so probieren Sie stattdessen einmal Schalotten. Die kleineren Verwandten der gewöhnlichen Zwiebeln zeichnen sich durch einen feineren Geschmack aus. Aber auch Schnittlauch und Frühlingszwiebeln sind mal eine gute Variante. Bei letzteren können Sie übrigens auch die röhrligen grünen Blätter verwenden. Zusätzlich enthalten Zwiebeln viele wertvolle Vitamine (vor allem Vitamin C und B), Mineralien und ätherische Öle, die das Blut reinigen, die Verdauung fördern, das Herz gegen Infarkt schützen. Aber auch natürliche Antibiotika sind in ihr enthalten, so daß ihr Saft ein wirksames Vorbeugemittel gegen Husten und Heiserkeit ist.

Ganz wichtig ist jedoch, die Zwiebeln am besten immer unmittelbar vor der Verwendung zu schneiden. Werden bereits geschnittene Zwiebeln längerer Zeit der Luft ausgesetzt, so ändern sie ihren Geschmack und werden leicht bitter. Wenn Sie wissen, daß die Zwiebeln länger stehen werden, so überbrühen Sie sie kurz, das hilft auch. Eine angeschnittene Zwiebel hält sich im Kühlschrank 1-2 Tage, wenn man sie luftdicht in Alufolie verpackt.



4. Saucen, Suppen und Dressings ohne Sahne und Crème Fraîche

Sie wollen eine legierte Suppe oder eine Sauce kochen, würden normalerweise aber Sahne dafür benutzen? Überhaupt kein Problem, nehmen Sie statt Sahne einfach Milch. Anschließend die Milch unter Rühren kochen (damit sie nicht anbrennt) und etwas eindicken lassen. Jetzt nur noch mit etwas Vollkornmehl binden und Sie haben eine ähnliche Konsistenz wie bei Sahne, die auch noch genauso gut schmeckt, aber nicht die Menge an Fett hat. Aber auch saure Sahne und sogar Joghurt lassen sich sehr gut für Saucen und Suppen einsetzen. Eine weitere Möglichkeit ist es, Saucen nur aus Gemüse, Kräutern und Gewürzen zuzubereiten, indem Sie das Gemüse so weich kochen, daß Sie es ohne Probleme pürieren können. Anschließend an den Gemüsebrei nur etwas Wasser oder Milch geben, sowie Kräuter und Gewürze nach Belieben.

Beim Dressing für Salate sollten Sie keine fertigen Produkte verwenden. Diese enthalten in der Regel sehr viel Fett und Zucker.

Bereiten Sie sich besser das Salatdressing selbst zu oder greifen Sie zu einem Sprühstoß Öl mit etwas Balsamico-Essig. Möchten Sie ein fruchtiges Joghurdressing, so probieren Sie einfach mal einen Spritzer Zitronensaft und ein wenig Süßstoff dazu. Alle Varianten aufzuzählen würde hier den Rahmen sprengen. Seien Sie einfach einmal ein wenig kreativ, Sie werden überrascht sein.

5. Gewürze und Kräuter geben Geschmack ohne viele zusätzlichen Kalorien

Nichts schmeckt langweiliger als ungewürztes Essen. Dabei sind Gewürze in den eingesetzten Mengen praktisch völlig ohne Kalorien. Am besten sind natürlich frische Kräuter, aber auch die getrockneten aus dem Supermarkt sind gut geeignet. Bei einem gut mit Kräutern gewürzten Gericht können Sie in der Regel fast vollständig auf Salz in der Zubereitung verzichten. Mittlerweile gibt es sogar fertige Gewürzmischungen für Fisch, Fleisch und Salate, die völlig frei von Salz sind und nur auf verschiedenen Gewürzen beruhen. Soll es einmal etwas zügiger gehen, so stellen diese eine gute Alternative dar. Dennoch sollten Gewürze wie Pfeffer, Curry, Paprika, Basilikum oder auch Zimt in keiner Küche fehlen. Wenn Sie jedoch frische Kräuter schätzen, Ihnen aber diese im Supermarkt zu teuer sind, dann pflanzen Sie doch einfach welche im Blumenkasten auf dem Balkon oder Fensterbrett an. Egal ob Dill, Basilikum Petersilie, Schnittlauch oder andere, alle kann man prima und ohne viel Platz selbst anbauen.



6. Brühe zum Würzen nutzen

Sie suchen nach einer Möglichkeit, Ihren Speisen eine würzige Note zu geben, haben aber keine Lust sich mit den unterschiedlichen Arten von Gewürzen zu befassen? Kein Problem, nehmen Sie einfach Brühe. Egal ob Hühner-, Rinder- oder Gemüsebrühe, sie alle haben gemeinsam, daß sie zwar auf der einen Seite sehr viel Geschmack liefern, auf der anderen Seite aber fast gänzlich fettfrei sind. So haben 100 ml Hühnerbrühe nur 11 Kcal und 0,5 g Fett. Dabei ist es übrigens völlig egal, ob Sie die Brühe selbst herstellen oder die etwas praktischere, fertige Brühe im Glas kaufen. Auch die Instant-Brühe von Maggi oder Knorr ist nicht schlecht, gerade wenn es um das Würzen von Soßen, Fleischgerichten oder Gemüse geht. Allerdings enthalten die Fertigprodukte auch immer ein wenig Salz. Möchten Sie also Ihren Salzkonsum gering halten, dann sollten Sie selbstgemachte Brühe vorziehen. Einfache Rezepte für verschiedene Brühesorten finden Sie in jedem Kochbuch. Übrigens lässt sich Brühe auch sehr gut einfrieren, so daß



Sie sie auch sehr gut auf Vorrat herstellen können.

7. Salz in Maßen ist vertretbar

Nicht wenige Bodybuilder versuchen, sich das ganze Jahr über extrem salzarm zu ernähren. Dieser Ernährungsweise liegt die Annahme zugrunde, daß Kochsalz Wasser unter der Haut speichert. Dabei wird allerdings viel zu oft vergessen, daß man den Wasserhaushalt des Körpers nur kurzfristig beeinflussen kann, so wie es z.B. Wettkampfsportler vor einer Meisterschaft tun. Ernährt man sich hingegen zu lange streng salzarm, so passiert genau das Gegenteil. Der Körper schüttet vermehrt Aldosteron aus, was dazu führt, daß er wiederum Wasser speichert.

Das heißt nun natürlich nicht, daß sie unkontrolliert mit dem Salzstreuer arbeiten sollen. Vielmehr enthalten viele Nahrungsmittel von vorneherein einen gewissen Anteil an Natrium. Trotzdem ist gegen das zusätzliche Würzen von Fleisch oder anderen Speisen nichts einzuwenden. Wenn Sie insbesondere die Wasserzufuhr in Ihrer Nahrung hoch halten, dann werden Sie ohnehin das meiste Salz wieder ausschwemmen und nicht vermehrt Wasser speichern. Für einen hart trainierenden Athleten sollten 3-5 Liter Flüssigkeit am Tag eigentlich die Regel sein.

Neigen Sie trotz hohen Flüssigkeits- und lediglich moderatem Salzkonsum dennoch zu größeren Wassereinlagerungen, so nehmen Sie statt herkömmlichem Kochsalz einfach Diätsalz. Dieses ist nicht auf Natriumbasis hergestellt, sondern auf dem Gegenspieler des Natriums, dem Kalium. Kalium bewirkt im Gegensatz zum Natrium die Einlagerung von Wasser im Muskel. Dabei müssen allerdings beide Stoffe langfristig gesehen im Gleichgewicht vorliegen. Versuchen Sie einfach beide Salzvarianten zu kombinieren, um einen für Sie optimalen Spiegel zu erreichen.

8. Butter, Schinken, Käse – Es geht auch anders

Sie essen gerne Brot oder Brötchen und möchten auch als Bodybuilder nicht darauf verzichten? Kein Problem, denn wer sagt denn, daß man nicht auch so etwas einer fettarmen Ernährung anpassen kann. Das gute alte, belegte Brot ist nämlich deutlich besser als sein Ruf und läßt sich zudem auch prima als Wegzehrung mitnehmen, egal ob in die Arbeit, auf Reisen oder in die Schule. Einfach noch einen kleiner Eiweißshake dazu und sie haben eine vollwertige, ausgewogene Mahlzeit.

Brot ist an und für sich ein sehr fettarmes Nahrungsmittel und hat nur etwa 2 g Fett je 100 g. Das Problem stellen hier vielmehr die Aufstriche und der Belag dar. Butter, Schinken, Käse, Wurst – das sind die Fettbomben, die es zu vermeiden gilt. Dabei ist es gar nicht so schwer hier Alternativen zu finden. Butter kann man sehr leicht durch Frischkäse (den es mittlerweile unter 1% Fett gibt), Senf oder Tomatenmark ersetzen. Beim Belag lassen sich ebenfalls sehr leicht Alternativen finden. Dabei sind Sie auch nicht nur auf Geflügelfleisch angewiesen. Neben magerem Putenaufschnitt sind z.B. Lachsschinken, Aufschnitt in Aspik, diverse Sorten von Fisch oder auch Frischkäse eine echte Alternative. Sogar gewisse Obstsorten wie Erdbeeren oder Bananen lassen sich sehr gut als Belag verwenden, wenn man es denn mal ein wenig fruchtig mag. Hier kommen natürlich auch die vielen Diät-Marmeladen in Betracht, die es mittlerweile gibt. Bei letzteren sollten Sie aber darauf achten, daß wirklich der Zucker durch Süßstoff ersetzt wurde und nicht, wie bei vielen Light-Produkten, zwar die Kalorien gesenkt wurden, dies aber nicht durch den Austausch von Zucker geschehen ist, sondern durch das vermehrte Verwenden von Geliermitteln und Wasser.

9. Fastfood ohne Reue

Auch der disziplinierteste Athlet wird irgendwann schwach. In diesem Fall steht bei den meisten vor allen Dingen Fastfood in Form von Burgern, Pommes Frites oder ähnlichem auf der Hitliste ganz oben. Solche Nahrungsmittel müssen jedoch nicht automatisch als schlecht oder ungesund angesehen werden. Bereiten Sie diese doch einfach selbst zu und nehmen Sie hierfür die entsprechenden fettarmen Zutaten. Für einen Hamburger brauchen Sie nur Tatar, Senf, Salat, Tomate, saure Gurke, ein Vollkornbrötchen und als einziges „schlechtes“ Nahrungsmittel ein wenig Diät-Ketchup (ja, es gibt wirklich Ketchup ohne



Zucker), schon haben Sie die zuckerfreie LowFat-Variante, die nicht mal mehr eine „Sünde“ darstellt, sondern sogar täglich auf Ihrem Speiseplan stehen kann.

Bei Pommes Frites gibt es mittlerweile im Kühlregal ebenfalls extrem fettarme Varianten unter 3% Fett für den Backofen. Sie können diese aber auch ganz leicht und noch schmackhafter selbst machen, indem Sie einfach Kartoffeln nach belieben zurechtschneiden, mit ein wenig Öl besprühen und dann im Backofen knusprig braun backen. Bevorzugen Sie statt Diät-Ketchup eher Mayonnaise zu Ihren Pommes Frites, so versuchen Sie doch mal „Miracel Whip Balance“, das fast genauso schmeckt, aber nur 15% Fett hat.

10. Gehen Sie bewusst einkaufen

Die beste Methode, um Sünden bei der Ernährung vorzubeugen, ist immer noch die, diese gar nicht erst im Haus zu haben. Versuchen Sie also gleich beim Einkaufen nur die Lebensmittel einzukaufen, die Ihrem Ernährungsziel entsprechen. Dies fällt einem am leichtesten, wenn man vor dem Gang zum Supermarkt einen Einkaufszettel schreibt auf dem man genau vermerkt, was man nächste Zeit braucht.

Außerdem habe ich in diesem Artikel bereits mehrfach erwähnt, daß es bei vielen Lebensmitteln fett- und zuckerarme Varianten gibt. Achten Sie einfach einmal auf die Nährwertangaben, die mittlerweile auf den meisten Produkten aufgedruckt sind, und vergleichen Sie. Sie werden feststellen, dass es viel leichter ist Fett einzusparen als Sie denken. Dabei heißt übrigens „light“ oder



„Diät“ nicht automatisch, dass diese Nahrungsmittel für Ihre Ernährung geeignet sind. Im Gegenteil, oft sind diese Nahrungsmittel nur mit zusätzlichem Wasser, Luft oder Füllstoffen versetzt um sie so ohne weiteren Nährwert künstlich aufzublähen. Von den Inhaltsstoffen sind sie jedoch noch genauso wie vorher. Mittlerweile werden ja in der Werbung sogar Gummibärchen als fettfrei empfohlen. Dabei wird natürlich völlig außer Acht gelassen, dass hier eben der Zucker das Problem ist, wovon Gummibärchen nur so strotzen. Ganz wichtig ist, daß Sie nie mit leerem Magen zum Einkaufen gehen. In der Tiefkühlpizza oder Süßwarenabteilung sind schon die standhaftesten Bodybuilder schwach geworden und haben sich mit „verbotenen“ Lebensmitteln eingedeckt und das alles nur, weil sie einen plötzlichen Heißhunger darauf verspürten.

Der Autor Erik Dreesen ist selbst Deutscher Meister im Bankdrücken und außerdem Bayrischer Meister im Bodybuilding (IFBB). Wer mit Erik Kontakt aufnehmen möchte, der kann ihn auf seiner interessanten Internetseite www.bambamscorner.de einmal besuchen.