

1x1 der Ernährung für weniger Fett und mehr Vitalität

Schlanker, vitaler, lebendiger!



...die richtige Ernährung ist nicht alles, aber ohne die richtige Ernährung ist alles nichts!...

Disclaimer:

Lieber Leser, liebe Leserin

da ich weiß was dir wirklich wichtig ist und auch alles dafür tun werde dir zu helfen, habe ich ein hilfreiches E-Book verfasst. Allerdings solltest du wissen, dass dieser Ratgeber kein Zaubertrank ist und du die hiermit verschriebene Medizin selber einnehmen musst!

Damit meine ich, dass man mit ein wenig Disziplin auf jeden Fall diese Erkenntnisse UMSETZEN muss. Denn sonst passiert nichts!

Glaube also was du willst und stelle auch die in diesem Buch dargestellten Sachen in Frage, falls sie nicht logisch klingen oder sogar falsch sind.

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	4
Die Ernährungstreppe.....	6
Kalorien – die ultimative Herausforderung.....	7
Was sind Kalorien?	7
Wie viele Kalorien benötigst du pro Tag?	8
Die wichtigsten Nährstoffe für deine Ernährung	11
Nährstoff Eiweiß	13
Nährstoff Fette.....	17
Nährstoff Kohlenhydrate.....	22
Die richtige Nährstoffverteilung	25
Wie erstelle ich einen Ernährungsplan?	36
Nachwort	42

Vorwort

Diejenigen die denken, dass sie keine Zeit für körperliche Übungen und gesunder Ernährung haben, werden früher oder später Zeit für Krankheiten finden müssen!

Edward Stanley

Willst du dieselben Erfolge wie übergewichtige, müde und kranke Menschen erzielen? Falls nicht, dann werden dies mit Abstand die wichtigsten Zeilen in deinem Leben sein! Du wirst dieses E-Book nicht bereuen!

Glaubst du, dass du zu mehr in der Lage bist, als sich momentan in deinem Leben zeigt? Hast du Träume und werden deine Träume häufig durch alltäglichen Verpflichtungen und Frustration von einem dicken Schleier überdeckt? In jedem Menschen steckt ein gesunder und schlanker Mensch. Theoretisch zumindest! Wir alle haben die Möglichkeit und das Recht, wie ein vitaler Mensch zu leben und uns richtig zu ernähren.

Vielleicht geht es dir manchmal, wie es mir vor Jahren ging. Da habe ich nach einer Art "Wegweiser" gesucht, nach Tipps und Richtlinien, die mir helfen würden, um endlich meine ursprüngliche Energie zurück zu bekommen. Es fing damit an, dass ich absolut demotiviert war. Ich wusste nicht, wie man sich richtig ernährt und was man bei seinen Einkäufen beachten sollte.

Ich wusste aber, dass es mir ernst war mit meinem Wunsch einen richtig vitalen Körper zu bekommen. Aber ich schaffte es irgendwie nicht...! Auf meine Frage hin, wie ich dieses Problem aus der Welt schaffen könnte, antwortete mir ein wirklich gesunder und vitaler Mensch: „Du bist was du isst. Die Ernährung ist nicht alles, jedoch ohne die richtige Ernährung ist alles nichts!“

Es gab Momente in meinem Leben, in denen mir andere Menschen Zweifel einredeten und sagten, dass es nicht funktionieren würde. Ich habe mich dann immer an diese zwei Sätze erinnert!

Eine Sache macht mich wirklich wütend: Wenn jemand andere Menschen verachtet. Und das tut er immer, wenn er ihnen die Möglichkeit versucht abzusprechen, vital, erfolgreich und gesund sein zu können. Niemand – wirklich niemand – sollte sich das Recht anmaßen, dir zu sagen: „Du kannst keinen durch voll regenerierten und durchtrainierten Körper ohne viel Freizeit und ohne günstige Mittel aufbauen.“ Und niemand sollte das auch zu sich selbst sagen!

Dabei handelt es sich um wirklich sehr einfache Ernährungsgewohnheit. Die meisten Menschen kennen sie aber wenden sie häufig nicht an.

Wenn du mit diesem Buch arbeitest, dann wirst du mehrere Dinge feststellen:

Erstens erscheinen einige dieser Tipps „zu einfach“ jedoch andere unglaublich „schwer und übertrieben“. Manche Leute könnten versucht sein, dies zu kritisieren.

Aber diese Grundlagen zur optimalen Ernährung für weniger Fett und mehr Vitalität beziehen sich nicht nur auf deine Erfolge in deiner Gesundheit. Sie entscheiden über dein gesamtes Leben!

Über die Lebensqualität, die du haben wirst und wie du die daraus geschöpfte Energie nutzen kannst, um aus dir einen noch besseren Menschen zu machen. Auch wirst du bemerken, dass es nicht immer einfach ist, nach diesen Grundlagen zu leben. Aber du bist machtvoll genug, es zu tun! Wir können jederzeit unser Leben ändern. Erfolg im Sport und Erfüllung im Leben sind nicht in erster Linie auf Glück zurückzuführen. Sie sind zu einem sehr großen Teil das Ergebnis, einer bestimmten Lebensart, die sich an Kleinigkeiten orientiert! Dieser Rat oder Erkenntnis ist nicht jedem willkommen.

Viele Menschen sehen sich lieber als Opfer und haben dabei noch eine super Ausrede. Aber die Wahrheit ist: „Du hast die Wahl!“ Es kommt nicht so sehr auf die Situation an, in der du dich befindest. Es kommt drauf an, was du aus deiner gegenwärtigen Situation machst. Du und ich, jeder von uns, hat die Möglichkeit, ein vitales und gesundes Leben zu führen. Dieses E-Book ist voll von Tipps und Tricks, Ratschlägen und Praxiserfahrungen, die du sofort umsetzen kannst.

Ich hoffe, dass dir das das **1×1 der Ernährung für weniger Fett und mehr Vitalität** auf besonderer Weise berühren, ermutigen und helfen wird.

Einleitung

Hallo lieber Leser,

zunächst erst einmal vielen Dank, dass du auf meiner Seite vorbei geschaut hast und herzlich willkommen!

Wie ich davon ausgehen kann, hast auch du ein Ziel vor Augen: Einen vitalen, schlanken und gesunden Körper mit unglaublich viel Lebensenergie! Ich bin davon

überzeugt, dass ich dir viel beibringen kann und glaube, dass dir dieser Ratgeber viel zu erzählen hat. Dieses Wissen darfst du auch gerne an deine Freunde und Bekannten verteilen!

Du wirst es vielleicht noch nicht ganz wahr haben wollen, aber die Ernährung bestimmt leider zu 80%, ob du einen schönen, trainierten Körper bekommst oder nicht. Ob du dick oder dünn bist, ob du fit oder müde bist. Deine Ernährung beeinflusst einfach alles! Sie ist DIE Ursache, warum du Fett verlierst oder aufbaust! Du hast darum genau die richtige Entscheidung getroffen und musst schnellstens damit beginnen, dir dieses Wissen anzueignen und anzuwenden!

In diesem Ratgeber wird dir das enthüllt, was wirklich funktioniert. Ich bringe dir das Wissen bei, was du benötigst, um Fett zu verlieren und an Vitalität und damit auch an Lebensenergie zu gewinnen!

Ich verspreche dir, dass du hier die einmalige Chance bekommen wirst, um schnellstmöglich erste Erfolge zu erzielen. Und das hat eigentlich nur mit Durchhaltevermögen und damit auch Spaß zu tun! Oft ist es so, dass man Fett abbaut und vielleicht sogar sein Ziel erreicht und fitter wird. Jedoch danach nimmt man wieder zu, hat ein ultimativ schlechtes Körpergefühl und ständig das schlechte Gewissen übergewichtig oder schlapp zu sein.

Bei mir war das Problem, dass ich mich total übermüdet, schlapp und antriebslos fühlte. Ich hatte zu viele Speckfalten an mir und ich war mit meinem Körpergefühl insgesamt einfach total unzufrieden.

Es fehlte an richtigen Nährstoffen, der viel zu hohen Menge an Kalorien und außerdem aß total ungesund. Ich musste also meine Ernährung so schnell es geht komplett umstellen. Es war sehr schwer, aber die ersten Erfolge ließen ab diesem Zeitpunkt nicht mehr lange auf sich warten. Ich glaube, dass viele Leute zwar schon begonnen haben Sport zu treiben, aber die meisten davon wissen nicht, dass das Training alleine eben nicht reicht. Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch perfekt zu sein. Es ist daher auch keine wissenschaftliche Arbeit oder sonst eine wirre Abhandlung von biochemischen Prozessen.

Es ist alles darauf ausgerichtet, dass du innerhalb kürzester Zeit das lernst, was wirklich wichtig ist und womit du am besten Erfolge erzielst. Alles andere ist meiner Meinung nach Zeitverschwendung und bietet daher auch keinen Mehrwert für dich.

Ich wünsche dir daher von Herzen alles Gute und viel Erfolg!!

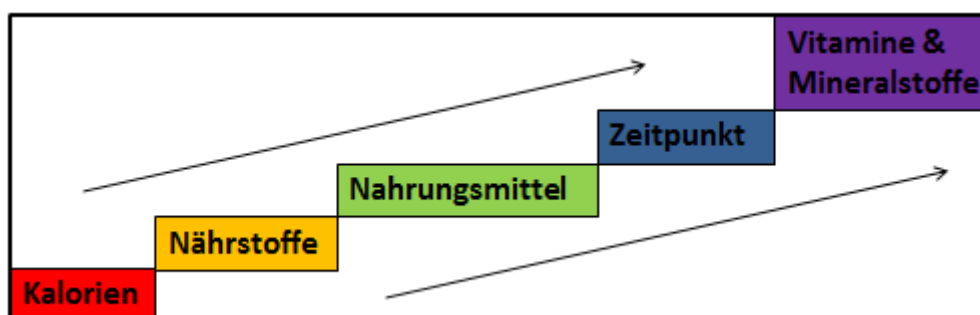
Fabian Pott

Fabian Pott

Die Ernährungstreppe

Bevor wir uns an die Einzelheiten machen, brauchst du eine Art Basis. Damit verstehst du, warum du nicht irgendwie deine Ernährung aufbauen kannst. Du darfst diese Stufen nicht getrennt voneinander sehen, sondern nur im Zusammenhang! Du läufst ja normalerweise auch nicht nur eine der Treppenstufen hoch (oder von der ersten direkt zur letzten), wenn du in den höheren Stock gelangen möchtest, oder?

Schau dir dazu dieses Bild an:



Die absolute Basis bildet die Menge der Kalorien die du zu dir nimmst. Sie bestimmt die Verteilung der darin enthaltenen Nährstoffe und die Art der Nahrungsmittel, die du zu dir nimmst! Danach kommt der passende Zeitpunkt. Anschließend musst du entscheiden wann du was zu dir nimmst. D.h. dein Ernährungsplan sorgt dafür, dass du deine Mahlzeiten nicht zufällig zu dir nimmst, sondern geplant.

Zusätzlich unterstützt du deinen Fettabbau durch die Einnahme von Vitaminen und Mineralien. Körperliche Reaktionen werden dadurch in Gang gesetzt und du wirst

sehr viel mehr Vitalität (Lebenskraft, Lebendigkeit) spüren.

Die Nahrungstreppe dient dazu, dass du die Zusammenhänge verstehst und vor allem Stufe für Stufe zu deinem Ziel und damit mehr Vitalität und weniger Fett kommst. Damit gehst du auch nicht das Risiko ein, dass du dich zu sehr auf die einzelnen Stufen fokussierst. Denn das wäre schlicht und einfach sinnlos und führt zu keinem guten Ergebnis.

Kalorien – die ultimative Herausforderung

Was sind Kalorien?

Weißt du wo Kalorien überall drinnen stecken? Überall! Außer in Wasser. Kalorien werden meist auch in KJ (also Kilo Joule) angegeben. Das heißt nichts anderes als, dass in Kalorien reine Energie steckt, die du deinem Körper hinzufügst. Diese Energie steckt in ihnen und sie verändert sich fortlaufend! Kalorien versorgen deinen Körper mit dieser Energie und sorgen für die Funktion deines Körpers. Ich kann dir dazu ein kleines Beispiel nennen.

Eine kurze Geschichte...

Früher als ich in der 10ten Klasse war, gab es in der ersten und zweiten Stunde Sport. Dabei mussten wir uns immer die ersten 15 Minuten aufwärmen. Plötzlich aus heiterem Himmel klappte dabei ein Mitschüler zusammen. Es kam heraus, dass dieser nichts zum Frühstück gegessen hatte – jedoch alle anderen schon. Was war nun passiert? Wir alle hatten Kalorien zu uns genommen und besaßen damit auch die nötige Energie um zu laufen. Er jedoch lief auf komplett nüchternem Magen und der Körper war damit komplett überfordert. Der Körper hatte einfach keine Energie und es kam wie es kommen musste... Diese Reaktion ist völlig normal – jedoch auch ein Indiz dafür, dass die jeweilige Person wohl irgendwas falsch macht. Du siehst hiermit also: Kalorien sind enorm wichtig, damit dein Körper funktioniert.

Jedes einzelne Nahrungsmittel hat ein unterschiedlich hohes Energielevel (also Kalorienanzahl) und sorgt damit für eine unterschiedliche Versorgung des Körpers mit Energie. Das eine Lebensmittel hat extrem viel und das andere sehr wenig

davon. Nun passierte in der menschlichen Evolution folgendes: In der Zeit unserer menschlichen Vorfahren wurde ein Grundstein gelegt, der damals Lebenswichtig war. Heute stellt er eine Herausforderung für viele Menschen dar: Die Fettdepots des Körpers. In der Steinzeit war dieses Depot die einzige Chance des Überlebens in Notzeiten. Falls mal nichts zum Essen da war, konnte diese gespeicherte Energie (hier nun in Form von Fett) beim Überleben helfen. Heute jedoch gibt es keine Nahrungsmittelknappheit mehr (zumindest in D.), sondern genau das Gegenteil! Dies bedeutet, dass jeder Überschuss an Kalorien direkt in die Fettdepots geht und dort auch bleibt. Was passiert? Immer mehr Leute werden übergewichtig und dick. Das liegt im Übrigen nicht nur an Fastfood, sondern an der Art und Weise, wie manche Leute essen (mehr dazu in den folgenden Kapiteln!). Wenn du also kontrollieren kannst, wie viele Kalorien du zu dir nimmst, dann steuerst du dein Körpergewicht, deinen Muskelaufbau, dein Körperfett und damit auch deine Vitalität! Wenn du das hinbekommst, dann bist du jederzeit Herr über deine Figur, deine geistigen und körperlichen Fitness und deinem Aussehen.

Vor kurzem habe ich einen Artikel gelesen: „Wie ich mit Schokolade 4 KG abnehme“ Es ist vollkommen uninteressant was du isst. Wenn du mehr Kalorien zu dir nimmst als du brauchst, dann wirst du zunehmen. Allein die Kalorienanzahl bestimmt darüber, oder du fett abbaust oder aufnimmst! Denn merke: Auch mit Schokolade und Obst kann man zunehmen!

Es gibt also drei Grundregeln:

1. Du nimmst mehr Kalorien auf als du verbrauchst → Zunahme
2. Du nimmst weniger Kalorien auf als du verbrauchst → Abnahme
3. Du nimmst genauso viele Kalorien auf wie du auch verbrauchst → Gewicht bleibt konstant

Schlüsselfrage: Weiß du wie viele Kalorien du täglich zu dir nimmst? Wenn nicht, dann pass jetzt gut auf!

Wie viele Kalorien benötigst du pro Tag?

Du musst also wissen, wie viel Kalorien du pro Tag verbrauchst und wie viele du zu dir nimmst. Dein Verbrauch an Kalorien ist sehr unterschiedlich und wird von extrem vielen Faktoren beeinflusst. Am Tag selbst gibt es unheimlich viele Schwankungen. Du musst dir also die Frage stellen: Wie viele Kalorien benötige ich am Tag?

Es gibt verschiedene Methoden die du dafür anwenden kannst aber es gibt nur eine, die ich dir wirklich empfehle: Alles was du in den nächsten 7 Tagen isst, musst du übertrieben genau aufschreiben! Ganz zu Anfang musst du dich unbedingt wiegen, denn es ist von entscheidender Bedeutung, ob du bei deinen Essgewohnheiten zunimmst oder abnimmst. Dein Gewicht muss danach unbedingt konstant bleiben! Wie sonst kannst du bitte herausfinden was dein Körper höchstens braucht? Anschließend wirst du sehr schnell einen besseren Überblick bekommen, welche Nahrungsmittel du zu dir nimmst. Nach 7 Tagen kannst du dann die Summe der Kalorien berechnen, die du zu dir genommen hast. Sobald du diese Zahl durch 7 teilst, erhältst du deine durchschnittliche Kalorienmenge die du pro Tag (00:00 Uhr bis 24:00 Uhr) benötigst. Die einzige Voraussetzung ist, dass du NICHT zugenommen hast! Andernfalls musst du es wiederholen...

Folgendes Beispiel:

Gewicht am Montagmorgen um 6:00 Uhr: 80 kg Meine Kalorienzufuhr pro Tag:

Montag: 2580 kcal; Dienstag: 2633 kcal; Mittwoch: 3650 kcal; Donnerstag: 1995 kcal; Freitag: 2156 kcal; Samstag: 2133 kcal; Sonntag: 2588 kcal

Summe: 17735 kcal

Pro Tag: Also geteilt durch 7: 2533,6 kcal

Mein Endgewicht: 80 kg (also konstant und damit super!)

Nun weiß ich, dass ich pro Tag mindestens 2534 (aufgerundet) zu mir nehmen muss, um weder ab- noch zuzunehmen. Damit würde mein Gewicht konstant bleiben und nichts verändert sich. Mit dieser Info kannst du alleine nicht viel anfangen, jedoch brauchst du es spätestens dann, wenn dein Ziel ist Fett abzubauen. Vielleicht taucht jetzt die Frage auf: Wieso muss ich das tun?

Ist doch übertrieben...! Stell dir nur diese Frage: Willst du erfolgreich Fett verlieren und vitaler werden? Oder willst du es dem Zufall überlassen? Ganz klar, dieser Part ist verdammt wichtig und du musst dir pro Tag auch nur maximal 15 Minuten dafür Zeit nehmen! Du benötigst unbedingt eine Basis.

Andernfalls hast du keinen Erfolg. Mir hat es enorm viel gebracht, als ich meine Ernährung unter Kontrolle hatte und führte zu echt super Ergebnissen. Du kannst

das gut mit Finanzen vergleichen. Sobald du keine Ahnung hast was du pro Monat verdienst und einfach drauf los kaufst, wirst du schnell Probleme bekommen. Denn wer kein Überblick hat, dem fehlt die Kontrolle. Und damit auch der Fokus und die Ziele werden nicht erreicht!

Du weißt nicht was du hast, was du brauchst und auch nicht was du ausgibst. So wie es Leute gibt, die ständig zu viel ausgeben und Schulden haben, gibt es Leute die ständig überfressen sind und mit einem dicken Bauch umher laufen. Sie sind krank, müde und das Lebensgefühl wird dadurch extrem getrübt. Es fehlt an Kontrolle und nur durch eine gute Übersicht kann man dieses Spiel spielen – und gewinnen! Wenn du zu viele Kalorien zu dir nimmst, dann wirst du kein Fett abbauen können und es bildet sich ein Fettpolster. Nicht so gut, oder?

Mit der Übersicht über deine Kalorienmenge wirst du dieses Spiel nicht nur gewinnen können – auch hast du dich und deine Nährstoffe fest im Griff...und bist damit besser als 90% aller anderen Menschen mit Gewichts- und Vitalitätsproblemen.

Wie verliere ich Fett ohne meine Muskeln zu verbrennen?

Sicher wundert es dich – falls nicht, dann ist diese Erklärung wirklich wichtig.

Theoretisch ist es gut, je weniger Kalorien man zu sich nimmt, desto mehr Gewicht verliert man. Hast du dir aber jemals Gedanken darüber gemacht, was du genau eigentlich verlierst? Fett? Oder vielleicht sogar Muskeln?

Das Problem beim Abnehmen ist immer, dass Leute zwar auf der Waage stehen und Gewicht verlieren. Dabei muss man aber wissen, was genau eigentlich verloren wurde. Wenn ein Kaloriendefizit über 600 Kalorien pro Tag durchgehalten wird, dann holt sich dein Körper natürlich massiv Energie aus den Energiereserven. Du darfst dieses Defizit nicht von einem Tag auf den anderen einführen, sondern musst das Schritt für Schritt machen! Falls du das zu schnell machst, baut dein Körper Muskeln ab und erst dann das Fett!

Denn leider ist es so, dass Muskeln am leichtesten in Energie umgewandelt werden können. Ein Kaloriendefizit von 250 bis 450 Kcal pro Tag unter deinem durchschnittlichen, berechneten Wert gilt hier als optimale Lösung. Hierbei muss du dann auch beachten, dass du eine erhöhte Menge Eiweiß zu dir nimmst – dadurch trickst du deinen Körper aus und er kann nur Fett verbrennen, da deine Muskeln ausreichend mit Eiweiß versorgt wird und somit nicht abgebaut werden können (dazu

mehr im nächsten Kapitel)!

Denk daran – Muskeln verbrennen Fett und straffen zusätzlich deinen Körper. Kennst du nicht auch Menschen in deinem Umkreis die total schlank sind, denen aber die Körperform total fehlt und trotzdem alles „hängt“? Das sind Kandidaten, deren Diät zwar „funktioniert“ hat, aber an deren Körper wirklich Raubbau betrieben wurde. Solange du ein straffes Bindegewebe hast und Muskeln, verbrennst du automatisch Fett und bist auch fit! Und damit auch sehr viel vitaler!

Beginnen kannst du am besten, wenn du pro Woche dein Defizit um ca. 200 kcal erhöhst und dies wöchentlich steigert und pro Mahlzeit etwa 30g-40g Eiweiß zu dir nimmst. Somit verlierst du Fett, senkst dein Gewicht wöchentlich und konstant, nimmst gesund ab, bleibst vital und behältst deine Muskeln.

Ich habe zwar Fett verloren aber es geht nicht mehr weiter – was soll ich tun?

Ein Kaloriendefizit von etwa 300 Kcal pro Tag unter deinem Durchschnittswert würde ich als Ideal bezeichnen. Hier zieht sich dein Körper die Energie aus den Fettreserven. Dabei musst du aber genauestens drauf achten, dass deine Eiweißzufuhr hoch ist. Falls du dein Körpergewicht gesenkt haben solltest, sinkt auch dein Kalorienverbrauch! Sobald sich nichts mehr tut, musst du deine Kalorienzufuhr nochmals senken (darum auch 100 – 200 kcal regelmäßig pro Woche weniger)!

Die wichtigsten Nährstoffe für deine Ernährung

Jedes Nahrungsmittel besitzt Nährstoffe. Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß. Nährstoffe besitzen alle eine bestimmte Menge an Energie. Siehe folgende Angaben:

1. ein Gramm Eiweiß entspricht 4,1 Kcal
2. ein Gramm Fett 9.3 Kcal
3. ein Gramm Kohlenhydrate 4,1 Kcal

Das heißt: Jeder Nährstoff wird wie ein Nahrungsmittel auch in Kalorien angegeben. Stell dir folgendes vor:

Ein Buch (Stück Schokolade) kostet 10 Euro (hat 17,5 kcal). Es besteht aus Seiten (Eiweiß), Umschlag (Kohlenhydrate) und geschriebener Tinte (Fett). Die Seiten kosten 3 EUR (haben 4,1 Kcal), der Umschlag 5 EUR (hat 4,1 Kcal) und die Tinte 2

EUR (hat 9,3 Kcal). Also wieder insgesamt 10 EUR (17,5 Kcal). Kalorien geben nur den Energieanteil wieder, was ein Nahrungsmittel besitzt. Und ein Nahrungsmittel besteht aus Nährstoffen. Logische Folge: Jeder Nährstoff hat einen bestimmten Energieanteil.

Übrigens: Ein Gramm Alkohol besitzt 7,1 Kcal und ist damit fast so schlimm wie Fett! Jetzt weißt du vielleicht, warum es überhaupt nicht gesund ist Alkohol zu trinken – nicht nur weil dein Hirn darunter leidet, sondern auch deine Figur! Nun stellt sich die Frage: Was bringen mir denn diese Nährstoffe?

Jeder Nährstoff hat ein bestimmtes Energielevel, also würde es doch theoretisch auch reichen wenn ich nur Fett esse..., oder?

Natürlich nicht. Nährstoffe und deren Verteilung bestimmen, wie gut dein Körper diese darin enthaltene Energie nutzt. Sie bestimmen ob du Muskeln aufbaust oder dein Fett verbrennst oder ob du einfach nur dicker wirst!

Meine Oma sagte mir immer: Bub, du musst gesund essen, damit du groß und stark wirst. Gesunde Nahrungsmittel sind beispielsweise Gemüse. Die darin enthaltenen Nährstoffe sind gesund. Schokolade wiederum enthält zwar auch Nährstoffe, ist aber nicht gesund. Die Nährstoffverteilung ist also ausschlaggebend dafür, ob etwas gesund ist oder nicht!

Beispiele: Schokolade hat zum größten Teil nur Fett und Kohlenhydrate. Also extrem viel Energie in extrem kleiner Form. 100 Gramm davon entsprechen fast 600 Kcal. Das alleine wäre nicht schlimm, wenn wir nur die Kalorien betrachten würden. Jedoch ist hier entscheidend, warum so viele Kcal bei einer derart kleinen Menge Schokolade bereitgestellt werden. Schokolade hat so gut wie keine Vitamine und Ballaststoffe. Es ist voll mit Zucker, lässt den Blutzuckerspiegel extrem schnell ansteigen und sorgt nur kurz für Energie.

Deshalb benötigt dein Körper schnell wieder mehr Kalorien, weil die Energie zügig wieder aufgebraucht ist. Damit hat man dauerhaft Hunger und greift immer wieder zu Süßigkeiten. Das ist die einfache Ursache, warum so viele Menschen zu dick sind! Oder warum sie innerhalb kürzester Zeit wieder zunehmen.

Gemüse jedoch enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Es enthält, relativ gesehen zu dessen Volumen, wenig Energie (Kalorien), da es hauptsächlich aus Kohlenhydraten besteht. Gemüse hat dadurch eine sehr viel bessere Nährstoffverteilung als Schokolade.

Wie also kann ich dafür sorgen, dass ich nur Lebensmittel esse, die gesund sind?

Wenn du das nächste Mal einkaufen gehst, dann schau dir die Verpackung ganz genau an. Auf der Rückseite befindet sich eine Tabelle mit den Angaben über Nährstoffe und Kalorien. Tu dir einen Gefallen und Sorge dafür, wenn du deinen Kalorienbedarf bestimmten möchtest, dass du nur Lebensmittel mit diesen Nährstofftabellen zu dir nimmst. Ansonsten kannst du nur ungefähre Zahlen benutzen oder musst sogar schätzen. Ist das genau? Nein, eher nicht.

Schlüsselfrage: Möchtest du Fett verlieren und Vitalität aufbauen? Und das möglichst fettfrei? Dann achte darauf!

Hier ein kleines Beispiel für eine Nährstofftabelle von Kinder-Schoko-Bonbons. Mit diesen Angaben bestimmst du in Zukunft, ob dich dieses Nahrungsmittel deinen Zielen näher bringt oder nicht! Hier in diesem Fall hoffe ich, dass du davon Abstand nimmst!

Nun weißt du, was die wichtigsten Nährstoffe sind. Jeder dieser Nährstoffe hat nicht nur unterschiedlich viel Energie (Kcal), sondern auch unterschiedliche Funktionen im Körper. Du musst deshalb auch wissen, was diese Nährstoffe können und wie sie dich beim Fettabbau und mehr Vitalität helfen.

Nährstoff Eiweiß

Man bezeichnet Eiweiß auch als Protein. Beide Begriffe bedeuten genau dasselbe! Ich sage es dir deshalb, weil ich beide Wörter verwenden werde.

Sobald du Nahrung zu dir nimmst, zerlegt die Verdauung das Eiweiß in dessen Bestandteile. Diese nennen sich Aminosäuren. Eiweiß ist also eine Zusammensetzung aus Aminosäuren. Es gibt insgesamt etwa 21 bekannte Aminosäuren, welche unterschiedliche Besonderheiten haben.

Was ist die Funktion von Eiweiß?

Eiweiß bildet den Grundbaustein aller Zellen in deinem Körper. Damit ist es also auch der Grundbaustein für deine Muskelzellen. Es baut deine Zellen auf und ist für deren Erhalt zuständig. Damit hilft es dir natürlich auch wenn du krank bist und sorgt für eine schnelle Heilung deiner Wunden. Wusstest du, dass beim Muskeltraining (auch bei allen anderen Sportarten) deine Muskeln eigentlich kaputt machen? Eiweiß heilt diese mikroskopisch kleinen Muskelfaserrisse, baut diese auf und stärkt sie (Folge: Muskelaufbau!).

Was für unterschiedliche Arten von Eiweiß gibt es?

Es gibt sowohl tierisches als auch pflanzliches Eiweiß. Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Quark enthalten tierische Eiweiße. Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Nüsse (Erdnüsse, Walnüsse) enthalten natürlich pflanzliche Eiweiße. Es gibt natürlich noch sehr viel mehr Lebensmittel mit einem erhöhten Eiweißgehalt.

Was für Aminosäuren gibt es?

Es gibt einige Aminosäuren, die dein Körper unbedingt braucht, um zu überleben. Er kann einige davon NICHT selber herstellen oder sonst wie bilden. Das sind dann die essentiellen Aminosäuren, die du durch die Nahrung aufnehmen musst. Folgende Aminosäuren sind zum Beispiel essentiell: Isoleucin, Leucin, Methionin, Tryptophan und Valin.

Für dich zur Info, falls du mal auf solche „Ergänzungen“ treffen solltest. Du musst unbedingt zusehen, dass du eine ausreichende Menge an Eiweiß zu dir nimmst. Und wenn es geht, sowohl von tierischen als auch pflanzlichen Eiweißen. Denn damit hast du einen guten Mix an Aminosäuren und dein Körper ist ausgeglichen (du fühlst dich einfach fitter!).

Was ist die biologische Wertigkeit?

Das ist nichts anderes als ein Maß dafür, wie gut das zu dir genommene Eiweiß in gutes körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann! Dein Körper besteht aus einer bestimmten Zusammensetzung von Eiweiß und Aminosäuren. Je ähnlicher das aufgenommene Eiweiß dieser Zusammensetzung ist (Körperzusammensetzung), desto weniger Eiweiß wird benötigt und umso besser kann es aufgenommen werden! Je schlechter, desto weniger wird aufgenommen....

Als Referenzwert von 100 wurde hier das sogenannte „Vollei“ festgelegt. Alles was darunter liegt, ist weniger „wertig“. Alles was darüber liegt umso höherwertiger!

Wie bekomme ich dann eine hohe Wertigkeit von dem Eiweiß, was ich esse?

Also zunächst solltest du dich sehr vielseitig ernähren. Wie vorher schon erwähnt, musst du sowohl pflanzliches als auch tierisches Eiweiß miteinander kombinieren. Was aber noch dazu kommt ist, dass Kohlenhydrate und Fette die biologische

Wertigkeit sehr beeinflussen!

Damit will ich eigentlich nur eins betonen: Sobald du dich vielseitig ernährst, bestimmst du automatisch ein Essen, was eine hohe biologische Wertigkeit hat. Sehr einfaches Beispiel: Kartoffeln (gute Kohlenhydrate) und Ei (gutes Eiweiß) führen zu einer sehr hohen biologischen Wertigkeit.

Um deine Ernährung zu vereinfachen musst du eigentlich nur folgendes beachten:

1. Iss **IMMER** genügend Eiweiß jeden Tag
2. Iss vielseitig und bring Abwechslung ins Essen und
3. Die Kombination aus tierisches und pflanzliches Eiweiß wirken echte WUNDER!

Wie viel Eiweiß muss ich dann zu mir nehmen?

Im Internet findest du unendlich viele Diskussionen über diese Frage. Ich habe eigentlich nur eine wirkliche Meinung davon und bringe es schnell auf den Punkt. Ausreichend in diesem Fall ist ein Minimum von 2g Eiweiß pro Kg Körpergewicht am Tag.

Wenn du deine Muskeln und damit auch deine Statur und den straffen Körper behalten willst, während du eine Diät machst, dann achte auf eine hohe Eiweißmenge!

Zum Beispiel: Klaus wiegt 80 Kilogramm:

Er will ordentlich abnehmen aber seine Muskeln ja nicht verlieren. Also braucht er 160 g Eiweiß pro Tag ($80 \times 2 = 160$)! 2g pro Kg deines Körpergewichts stellen die beste Menge da und ich kann sie dir nur empfehlen!

Damit läufst du nicht Gefahr an einer Unterversorgung zu leiden und deine Muskeln bekommen immer ordentlich Nährstoffe!

Achte darauf, dass ein Mensch nicht mehr als einen bestimmten Wert (ca. 30-40 g) pro Mahlzeit aufnehmen! Dein Körper funktioniert immer nur nach einem bestimmten Schema. Es gibt keine Ferien oder sonst was für ihn. Alles was zählt ist was dein Körper braucht. Solltest du mal keine Lust haben auf ein ordentliches Essen, zu müde sein oder irgendeinen Heißhunger auf einen richtigen dicken fetten Burger haben...dein Körper nimmt das auf was du ihm gibst!

Gibst du ihm schlechte Nährstoffe, dann sorgst du auch nur für eine schlechte Versorgung. Gibst du ihm viel zu wenig, dann bekommt er nicht genug und baut unter Umständen kein Fett sondern Muskeln ab. Wie du ja bereits im vorherigen Kapitel mitbekommen hast!

Stelle immer sicher, dass du eine konstante Menge an Eiweiß zu dir nimmst – und das regelmäßig, während du eine Diät machst.

Was für einen Vorteil hat Eiweiß?

Solltest du dich an die 2 Gramm Regel halten, wirst du sofort merken, dass dein Körper sehr positiv darauf reagiert. Du wirst feststellen, dass es einen entscheidenden Einfluss auf deinen Muskelaufbau hat. Es strafft dein Bindegewebe, du verbrennst mehr Fett, bist nicht so anfällig für Krankheiten, fühlst dich vitaler, hast mehr Power und deine Wunden heilen schneller und deine Muskeln und deine Statur bleiben erhalten.

Welche Lebensmittel enthalten viel Eiweiß?

Hier gebe ich dir eine kleine Auflistung besonders eiweißreicher Lebensmittel. Sie sind sowohl tierischer als auch pflanzlicher Natur. Beachte: Es gibt noch weit mehr davon. Und solltest du Interesse haben – ich schicke dir so und so Rezepte zum richtigen Abnehmen zu. Also nicht abbestellen ;-).

Hier ein paar Beispiele von Produkte mit einem hohen Eiweißgehalt auf 100g:

Milchprodukte: Magerquark 12g, Harzer Käse 30g

Fisch: Thunfisch (ca. 23g) sehr guter Proteinlieferant, Lachs (18g & viel Omega 3), Forelle (18g & viel Omega 3)

Fleisch: Putenfilet 25g, Hähnchenbrustfilet 23g, Schweinefilet 20g (aber sehr fett), Rinderfilet 20g, Kalb (Filet) 22g, Entenschenkel 23g (aber sehr fett), Reh (Filet) 24g, Wildschwein (Filet) 22g

Weitere Lebensmittel: Vollei 13g (aber sehr hohe Wertigkeit!), Tofu 13g (für die Veganer unter uns), Hackfleisch 22g (aber sehr viel Fett), Proteinpulver (bis zu 80g)

Hülsenfruchte: Linsen 23g & viele Kohlenhydrate, Erbsen 9g viele Kohlenhydrate

Meerestiere: Krebs 17g, Krabben 20g, Garnelen 20g

Nährstoff Fette

Wenn du denken solltest, dass eine gute Ernährung darauf beruht möglichst fettfrei zu essen, dann hast du dich getäuscht. Bestimmte Fette können dir nämlich eine ganze Menge helfen. Nicht nur bei deiner Fettverbrennung sind sie hilfreich, sondern machen dich auch vitaler. Die Wirkung von Fett ist besonders interessant, da es dich lange und konstant mit Energie versorgt. Du bist mit Fett emotional besser drauf, es schützt dein Herz und ist ein Geschmacksverstärker. Also doch Eigenschaften, die dir sehr wohl helfen oder?

Was für Arten von Fett gibt es eigentlich?

Wie beim Eiweiß gibt es auch bei den Fetten pflanzliche und tierische Sorten. Diese existieren sowohl in flüssiger (Olivenöl) als auch fester Form (Butter). Zudem unterscheidet man auch noch die unterschiedliche Qualität einzelner Fette. Es gibt gesättigte Fettsäuren (Butter), einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Olivenöl), zweifach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Linolsäure) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. (z.B. Leinöl). Ich werde nun auf jede dieser Fettsäuren genauer eingehen.

Die gesättigten Fettsäuren haben einen hohen Schmelzpunkt und sind deshalb meist nur in fester Form zu sehen. Das sind zum größten Teil tierische Fette und der Mensch könnte eigentlich darauf verzichten (nicht lebensnotwendig!). In der Fachsprache bezeichnet man Lebensmittel die nicht lebensnotwendig sind als „nicht essentiell“. Beispiele: Butter, Schmalz, Fleisch, Sahne usw..

Warum solltest du gesättigte Fette meiden?

Auf langer Sicht verschlechtern diese Fette deine Blutwerte. Folge davon kann ein Herzinfarkt sein. Mindestens aber steigt dein Cholesterin-Spiegel an.

Die einfach ungesättigten Fette sind gegenüber Licht bzw. Wärme sehr resistent und werden dadurch auch nicht so schnell schlecht (ranzig). Deshalb kannst du sie auch gut zum Kochen benutzen.

Beispiele: Olivenöl, Rapsöl, Nussöl

Olivenöl zum Beispiel hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aber enthält viele Antioxidantien. Wenn du es dir holst, dann achte darauf, dass es ein „Natives Olivenöl extra“ ist. Es ist das qualitativ hochwertigste!

Mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören zum Teil zu den essentiellen (lebensnotwendigen) Fetten. Diese Fette lassen sich nochmals unterscheiden: Omega-6 Fettsäuren & Omega-3 Fettsäuren.

Beispiele: Sonnenblumenöl, Walnussöl, Leinöl, Rapsöl, Lachs, Thunfisch, Forelle

Was sind die Vorteile von Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren?

Diese beiden Arten sorgen für den Aufbau von Zellen, Gehirnzellen, Nervenbahnen und Hormonen. Sie helfen dir nach einem harten und anstrengenden Tag die Erholung zeitlich zu verkürzen und erhöhen die Milchsäureverbrennung. Dadurch kannst du dich besser erholen, besser Sport machen und somit mehr Muskeln aufbauen, besser Fett verbrennen und fühlst dich wohl.

Heißer Tipp:

Oft spricht man davon, dass man möglichst viel Omega 3-Fettsäuren zu sich nehmen sollte. Allerdings wird das oft missverstanden. Es geht nämlich mehr darum, dass du dein Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren ausgewogen sein sollte (also 50:50). Das ist aber im wirklichen Leben nie der Fall! Als Richtwert wird ein Verhältnis von 1:5 (1x Omega-3 zu 5x Omega-6).

Der Grund dafür ist einleuchtend: Die meisten Leute haben deutlich zu wenig an Omega-3, jedoch viel zu viel an Omega-6. Fastfood, Süßigkeiten und Fertigprodukte sorgen leider dafür.... Daher auch dieses „angenehme“ Ziel. 1:5 zu erreichen ist sehr anspruchsvoll! 1:1 ist unmöglich, da man eine unglaublich große Menge an Omega-3 zu sich nehmen müsste! Wenn du nicht gerade im asiatischen Raum wohnst, dann halte dich an die Regel 1:5.

Achte also darauf, möglichst viel an mehrfach ungesättigten Fetten zu dir zu nehmen, die viel Omega-3 und wenig Omega-6 Anteile haben. Omega-3 kann nur dann optimal wirken, solange dein Verhältnis stimmt (1:5). Omega-3 und Omega-6 sind eigentlich zwei Gegner. Zu viele Omega-6-Fette führen zu Bluthochdruck (es sorgt für mehr Blutgerinnung), chronischen Entzündungen (Rheuma) und Allergien. Omega-3 jedoch sorgt für eine Verflüssigung des Blutes.

Aber was sorgt denn für diese schlechte Eigenschaft von Omega-6?

Omega-6 Fette enthalten sehr viel Linolsäure, die generell Entzündungen unterstützen. Die sogenannte Alpha-Linolsäure des Omega-3 verhindern das! Darum müssen beide im gesunden Verhältnis stehen.

Was muss ich dann beim Einkauf genau beachten?

Ehrlich gesagt kann ich dir nicht sagen, wie du die Menge beider Säuren genau bestimmen kannst. Sorge einfach dafür, dass du bestimmte Lebensmittel mit hohen Omega-6 Anteilen gar nicht erst kaufst oder zu dir nimmst. Du kannst jedoch Omega-3 Säuren am hohen Alpha-Linolsäure-Anteil erkennen (steht auf der Verpackung drauf). Die pflanzliche Alpha-Linolensäure (ALA) ist eine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure, die überwiegend in Pflanzen vorkommt.

Beispiele mit Omega-3: Leinöl (sehr gut), Olivenöl (befriedigend – gut), Hanföl (gut), Rapsöl (befriedigend), Walnussöl (gut) Beispiele mit Omega-6: Sonnenblumenöl, Distel Öl).

Hier noch eine kleine Übersicht:

Tabelle: Biologische Wertigkeit verschiedener Lebensmittel und Lebensmittel-Kombinationen

Tabelle: Biologische Wertigkeit (Quelle: Elmadfa/Leitzmann, 1999) Formal abgewandelt nach Eberl, C., 2002

Lebensmittel	BW
Hühnerei	100
Schweinefleisch	85
Rindfleisch	80
Geflügel	80
Kuhmilch	72
Sojaprotein	81
Roggenmehl (82% Ausmahlung)	78
Kartoffeln	76
Bohnen	72
Mais	72
Reis	66
Weizenmehl (82% Ausmahlung)	47
36% Vollei + 64% Kartoffeln	136
75% Milch + 25% Weizenmehl	125
60% Vollei + 40% Soja	124
52 % Bohnen + 48% Mais	99

Meistens enthalten die Lebensmittel einen höheren Anteil an Omega-6 als an Omega-3. Wie du aus dieser Tabelle entnehmen kannst, gibt es selten einen höheren Anteil an Omega-3 als Omega-6. Du solltest trotzdem Nahrungsmittel bevorzugen, die einen höheren Anteil an Omega-3 als Omega-6 haben! Ich kann dir hier ein wirklich eindeutiges Beispiel nennen und dir außerdem dieses Produkt echt ans Herz legen: Leinöl. Um das kurz zu verdeutlichen zeige ich dir diese Nährwerttabelle:

Vorteile von Omega-3 Fettsäuren:

1. beugt Herz-Kreislauf-Störungen vor
2. erweitert die Blutgefäße (senkt Blutdruck)
3. Blut fließt besser
4. positive Wirkung auf Stoffwechsel
5. senkt Blutfettwerte (Cholesterin)
6. unterstützt Herz-Kreislauf-System

7. Entzündungshemmend

Vorteile von Omega-6 Fettsäuren:

1. Gut gegen trockene Haut & Haare, Fingernägel
2. Antidepressiva
3. gut gegen Neurodermitis
4. baut Milchsäure ab
5. beschleunigt Regeneration

Aber was muss ich jetzt genau bei Omega-3 Fettsäuren beachten?

Omega-3-Fettsäuren haben was gegen Wärme, Licht & Luft. Bewahre daher z.B. Leinöl immer im Kühlschrank auf, schütze sie vor Licht und verpacke sie dicht! Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Bsp.: Leinöl, Walnussöl etc.) sind fürs Braten **NICHT** gedacht und sollten unbedingt vermieden werden. Licht und Wärme lassen dieses Öl oxidieren und sowas kann deine Arterien verstopfen (Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt).

Wie „viel“ soll ich nun von Omega-3 Fettsäuren zu mir nehmen?

Als „Richtwert“ gilt, dass man zirka 0,5% der täglichen Kalorienmenge aus Omega-3 Fettsäuren zu sich nehmen soll (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

Ein kleines Beispiel:

2.500 Kcal pro Tag entsprechen 12,5 Kalorien Omega-3 (0,5%)

Also aufgerundet etwa 15 Kalorien ($3.000 \cdot 0,5 / 100 = 15$).

Ich zum Beispiel nehme einfach einen Esslöffel Leinöl zu mir und habe damit meine tägliche Dosis gedeckt (Achtung: Leinöl schmeckt be...“scheiden“!). Auch etwa zwei bis drei Mahlzeiten mit Fisch liefern eine hohe Menge an Omega-3 Fettsäuren.

Solltest du also viel abnehmen wollen und , musst du nur deine Zufuhr an Omega-3 Fettsäuren erhöhen und erhältst damit sehr viel bessere Ergebnisse!

Gehärtete Fette und Transfette

Meistens sind Fette flüssig. Allerdings unternimmt die Lebensmittelindustrie eine Menge, um Lebensmittel fest bzw. haltbarer zu machen. Darum erwähne ich hier auch den Begriff der "gehärteten Fette". Sie sind zum Beispiel in Tiefkühlessen, Margarine, und Chips enthalten. Pommes, Kartoffelchips, Popcorn, geröstete Nüsse und Erdnussbutter enthalten sehr hohe Mengen an Transfettsäuren. Sie sind daher schlecht, da sie den LDL-Cholesterinspiegel (sehr schlecht) erhöhen und den HDL-Cholesterinspiegel (sehr gut) senken. So etwas kann für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sorgen.

Du kannst jedoch auf jeder Lebensmittelpackung einsehen, was für eine Zusammensetzung der Fette vorliegt. Wie du im Bild oben erkennen kannst, gibt es da die einfach ungesättigten Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Damit legst du fest, ob dieses Produkt gesund ist oder nicht. Um versteckte, schlechte Fette zu finden, wie beispielsweise Transfettsäuren, sind Ausdrücke wie „partiell/teilweise gehärtet" oder „hydrogeniert“ zu suchen.

Falls du das siehst, dann solltest du sie meiden. Transfette findest du bei den Angaben der Zutaten (qualitativ hochwertige Produkte haben das immer!!).

Was kann man bevorzugt essen?

Ich liebe Leinöl, damit ich das Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 stabil halten kann. Außerdem oft Walnussöl, Hanföl, Rapsöl und Olivenöl, um generell viele mehrfach ungesättigte Öle zu mir zu nehmen. Ansonsten esse ich wenn möglich fettarm. Was ich dir besonders empfehlen kann ist viel Fisch zu essen.

Sehr gut finde ich im Übrigen auch sämtliche Arten von Nüssen (Walnuss ist der Hammer!).

Nährstoff Kohlenhydrate

Kohlenhydrate werden auch als die Hauptenergielieferanten des Körpers bezeichnet. Es gibt 3 unterschiedliche Energiequellen deines Körpers. Je nach deiner körperlichen Belastung stehen dir diese zur Verfügung.

Ich erkläre sie dir kurz:

Die erste Quelle nennt sich ATP (Adenosintriphosphat) und ist für ganz kurze (etwa

10 Sekunden) und harte Belastungen gedacht.

Ist diese Energiequelle erschöpft, beginnt dein Körper damit auf die Kohlenhydrate (bis 80 Minuten) zuzugreifen. Abhängig davon, welche und wie viel Kohlenhydraten du zu dir genommen hast, nutzt dein Körper danach die Fette (ab 60 Minuten körperlicher Belastung und dann bis zu mehreren Tagen) als letztmögliche Energiequelle. Du merkst nicht, welche er gerade wann benutzt – das passiert völlig automatisch und ganz unauffällig.

Sobald du Kohlenhydrate in deinem Körper hast, werden sie umgewandelt. Das nennt sich Glycose. Jede Zelle, die du beim Muskelaufbau, Denken oder sonstiger Beschäftigungen belastest, kann diese Glycose wiederum aufnehmen. Falls dein Körper keine Glycose benötigt, so wird sie anschließend in deinen Fettzellen gespeichert.

Für dich ist also wichtig, dass du wenn möglich immer Fett und Kohlenhydrate in Kombination mit Eiweiß zu dir nimmst. Dann stehen beide Energiequellen bereit und deine Muskeln werden nicht unterversorgt. Ansonsten holt sich dein Körper die Energie aus den Muskeln und baut sie ab!

Kohlenhydrate als Energielieferant Nr. 1 werden schnell verwertet (60-80 Minuten) und liefern viel Energie. Daher kannst du sie für den Muskelaufbau wunderbar benutzen und auch bei mental anstrengenden Aufgaben. Sollten deine Kohlenhydratspeicher mal voll sein, geht dieser Überschuss direkt in die Fettdepots. Du musst also aufpassen und beobachten was du zu dir nimmst, denn Kohlenhydrate gib es in unserer normalen Ernährung in Massen.

Was sind Ballaststoffe?

Das sind „nicht verdauliche“ Kohlenhydrate. Da sie sich so schlecht verdauen lassen, erhöht es das Volumen im Magen und sorgt für ein Sättigungsgefühl. Dein Blutzuckerspiel steigt aber dabei nicht so stark an und hält das Niveau gleichmäßig auf Kurs. Das sorgt dafür, dass deine Energie nicht auf einmal in ein tiefes Loch fällt! Wo du wenig oder gar keine Ballaststoffe enthalten hast, ist im Kuchen, Weißbrot, Torten, hellen Semmeln, Keksen, Pudding, Cornflakes usw. .Das sind im Übrigen auch ungesunde Lebensmittel und damit sowieso nicht für deine Ziele geeignet. Jedoch kannst du bedenkenlos alles zu dir nehmen, was aus Vollkorn besteht, denn darin sind viele Ballaststoffe enthalten.

Du findest dazu Angaben auf der Nährstofftabelle deiner Nahrungsmittel.

Beispiele: Blumenkohl, Linsen, Erbsen, Knäckebrot, Haferflocken, Mais, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Reis.

Hier noch ein heißer Tipp:

Viele Menschen haben mit Ballaststoffen so ihre persönlichen Probleme. Denn sollte dein Körper nicht daran gewöhnt sein, bekommst du böse Blähungen oder vielleicht auch Bauchschmerzen. Dein Körper muss sich erst daran gewöhnen und ich kann dir nur raten: Halte durch, denn er wird sich für dich lohnen! Dabei solltest du viel Tee oder Leitungswasser trinken. Das regt die Verdauung an.

Was für Kohlenhydrate gibt es?

Man unterscheidet Kohlenhydrate nach Aufbau und deren Wirkungsweise:

1. Einfachzucker (Monosaccharide), z. B.: Fruchtzucker, Traubenzucker

(in Obst und Süßigkeiten)

2. Zweifachzucker (Disaccharide), z. B.: Milch- oder Haushaltszucker
3. Mehrfachzucker Oligosaccharide, z.B.: Hülsenfrüchte (Erbsen oder Linsen)
4. Vielfachzucker (Polysaccharide), z. B.: pflanzliche & tierische Stärke
(Getreideprodukte, Nudeln, Reis, Kartoffeln)

Einfachzucker oder Zweifachzucker sind kurzkettige Kohlenhydrate. Vielfachzucker bedeutet langkettiges Kohlenhydrat. Wahrscheinlich denkst du gerade: Hey, dann ist das ja alles Zucker. Ja, du hast Recht! ABER je nach Herkunft wird dieser "Zucker" entweder schneller oder langsamer verdaut.

Sollte dein Körper sofort Energie benötigen, so braucht er Einfachzucker bis Mehrfachzucker. Diese liefern sofort Power für deinen Körper. Allerdings ist diese Energie schnell wieder verbraucht und dein Energielevel fällt steil hinab. Diese Zuckerarten sind wirklich nur für kurzfristige Belastungen gedacht oder für eine schnelle Erholung bei kleinen Pausen. Auch nach dem Training helfen sie dir, schnell auf die Beine zu kommen. Vielfachzucker hingegen wird viel langsamer verdaut. Darum ist dieser für eine längere Belastung hilfreicher und dein Körper bekommt lange konstant Energie!

Aber Achtung!

Egal welche Formen von Kohlenhydraten du zu dir nimmst, die Leistung und damit

die Energie bleiben immer gleich! Sie unterscheiden sich wirklich nur durch die Art und Weise, wann und wie sie diese Energie abgeben. Die einen sehr schnell und ungleichmäßig, die anderen sehr langsam aber konstant.

Darum solltest du beachten, dass du beim Sport und bei einer Diät auf Vielfachzucker setzt, damit deinem Körper möglichst lange Energie bereitgestellt wird.

Schnelle, kurzfristige Energie bekommst du mit diesen Nahrungsmitteln: Zucker, Weißmehlprodukte, Getränke mit viel Zucker(Cola, Fanta), Fruchtsaft, (Toast, Semmeln), Obst.

Konstante Energie bekommst du nur mit: Vollkornprodukten, Reis, Kartoffeln. Soll es mal so richtig lange halten, dann greife auf Gemüse (Paprika, Brokkoli) oder Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen) zu. Gute Lebensmittel mit einem hohen Kohlenhydrat Anteil sind Reis, Nudeln, Haferflocken, Roggenvollkornbrot, Vollkornbrot, Kartoffeln, Erdnüsse, Linsen, Erbsen und Bananen.

Sobald du das nächste Mal zum Einkaufen gehst, dann beachte, dass du Nahrungsmittel mit einer hohen Energiedichte auswählst mit möglichst vielen Ballaststoffen und wenig Einfachzucker. Hier empfehle ich dir die oben genannten Lebensmittel!

Die richtige Nährstoffverteilung

Je nach deiner Verteilung von Nährstoffen sorgst du für unterschiedliche Reaktionen im Körper. Zum Beispiel für den Muskelaufbau oder Fettabbau. Daher musst du eben nicht nur deine Kalorien kontrollieren, sondern auch deine Nährstoffverteilung. Ich möchte dir anhand eines Beispiels kurz erklären, wie man dies nun in die Praxis umsetzen kann.

Klaus ist 23 Jahre alt und wiegt 80 Kilogramm. Sein Körperfett liegt bei knapp 32 % und er arbeitet im Büro. Ab und zu kann er sich mal dazu aufraffen Joggen zu gehen, aber eigentlich macht er sonst nicht viel. Meistens ernährt er sich von Brot, Salami, Nudeln, Fast Food und ein bisschen Obst und Gemüse. Er nimmt täglich zirka 3000 Kalorien zu sich.

Die Verteilung seiner Nährstoffe habe ich folgendermaßen festgelegt:

Eiweiß: 15%, Kohlenhydrate: 60% , Fett: 25%.

Also: 15% der Kalorien von Eiweiß - 450 Kcal , 60% der Kalorien von Kohlenhydraten

- 1800 Kcal und 25% der Kalorien von Fett – 750 Kcal → Summe = 3.000Kcal.

Wie du weißt, sind Kohlenhydrate und Fette die Hauptenergielieferanten. Falls davon zu wenig vorhanden sein sollte, dann frisst dein Körper Eiweiß. Aber ihm ist es egal, was das für ein Eiweiß ist. Es macht keinen Unterschied, ob es aus der Nahrung oder vom Muskel stammt.... Das bedeutet Muskelabbau (und kein Fettabbau!!!!) und damit nichts Gutes!

Da Klaus nur wenig Sport treibt, ist dessen Nährstoffverteilung extrem schlecht. Er benötigt viel mehr Eiweiß und er nimmt viel zu viel Energie (in Form von Kohlenhydraten) zu sich. Daher möchte ich dir jetzt zeigen, welche Verteilung wirklich gut ist. Ich rate dir auch dazu, diese Methode auszuprobieren. Natürlich ist das abhängig von deinem Training, dem Stoffwechsel, und dein Tagesbedarf an Kalorien. Die Angaben sind also alle Richtwerte, nach denen du dich orientieren kannst.

Diese Nährstoffverteilung wird von vielen Menschen die abnehmen wollen angewendet. Sie ist extrem effektiv und baut sehr schnell Fett ab, ohne deine Muskeln zu berühren. Wie du im ersten Kapitel schon gelernt hast, setzt der Fettabbau ein Kaloriendefizit voraus. Du musst also 200 bis 500 Kcal mehr verbrennen oder die besagte Menge weniger pro Tag essen, wie du vom „Normalwert“ benötigst.

Ohne Defizit verlierst du nun einmal kein Fett. Egal ob du Kohlenhydrate weglässt oder kein Fett zu dir nimmst! Beachte außerdem, dass du diese Umstellung langsam vollziehst. Damit meine ich, dass du langsam deine Kalorien senkst und nicht von einem Tag auf den anderen (wie bereits im Kapitel „Wie viele Kalorien benötige ich“ erwähnt). Ansonsten denkt dein Körper, dass du eine Hungersnot erlebst und stoppt den Abbau von Fett.

Dies bedeutet Muskelabbau. Also immer schön langsam aber dauerhaft.

Voraussetzung für eine Diät ist: Du weißt **genau**, was du pro Tag an Kalorien benötigst, schreibst deine Mahlzeiten genau auf und weißt, wie viel Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett du zu dir nimmst. Diese Prozedur ist nicht gerade einfach, aber sie ist die beste die ich kenne und mit ihnen werden deine Erfolge schneller und besser erreicht!

Welche Verteilung sollte bei deiner Diät vorhanden sein?

Es reichen schon 100 bis 300 Kcal aus.

Verteilung: Eiweiß (40%), Kohlenhydrate (40%), Fett (20%).

Ich hoffe diese Angaben und Infos haben dir ein bisschen geholfen. Auch wenn es zunächst etwas verwirrend ist, bestimme deinen täglichen Kalorienbedarf, dokumentiere wo du stehst und wo du hin möchtest und setze dir ein Ziel. Den Weg (Verteilung deiner Nährstoffe) habe ich dir dazu beschrieben.

Nun weißt du, wie du diese Nährstoffe für dich arbeiten lassen kannst und sie geschickt auf deinen Mahlzeiten verteilen musst, damit du das jeweilige Ziel erreichst.

Nun geht es natürlich darum, welche Nahrungsmittel dir dabei helfen können, dieses Ziel wirklich umzusetzen. Für Leute, deren Geldbeutel klein ist, zeige ich, wie sie an der richtigen Stelle sparen können. Es ist außerdem wichtig, dass du weißt, welche Lebensmittel zu meiden sind. Zudem bekommst du Tipps, wie du deine Gesundheit insgesamt verbessern kannst!

Die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel

Zuerst ist es am wichtigsten zu ermitteln, was die besten Lebensmittel sind, um deinen Fettabbau so gut es geht zu beschleunigen und du trotzdem noch vital bleibst. Du hast aber in den vorherigen Kapiteln gesehen, dass hier alles Mögliche gelten kann. Dein Kalorienverbrauch und deine Nährstoffverteilung sind einfach zu wichtig, dass man sagen kann: „Ja, dieses Lebensmittel ist das perfekte“.

Das wird es einfach nicht geben. Es gibt nur bessere und schlechtere Lebensmittel, die dich unterstützen und andere, die es nicht tun. Entweder bringen Sie dich deinem Ziel näher oder sie halten dich davon fern.

Darum beachte, welche Nährstoffverteilung das Produkt hat und ob es zu deinen Zielen passt. Du musst dich deshalb an unterschiedliche Nahrungsmittel echt gewöhnen, weil sie nicht die leckersten sind. Du kannst sie jedoch so kombinieren, damit sie mit anderen Zutaten gut schmecken.

Tierische Lebensmittel (Eier, Fleisch, Fisch...) sind wirkungsvoll. Süßigkeiten, Alkohol, Fast Food und sogar Obst sind zum Genießen. Versuche diese, wo es geht,

zu meiden. Allgemein sind wirkungsvolle Lebensmittel eher unbeliebt und werden weitaus weniger konsumiert als richtig leckere Sachen.

Die Umstellung deines Körpers auf diese Lebensmittel musst du ernst nehmen.

Natürlich sind Süßigkeiten und andere Leckereien nicht verboten. Du benötigst diese aber um dein persönliches Ziel zu erreichen. Fettabbau funktioniert nur mit diesen wirkungsvollen Lebensmitteln.

Folgende Lebensmittel solltest du unbedingt essen:

Bananen (Kohlenhydrate, gut zum Mitnehmen, Vitamine, Mineralien)

Kidneybohnen (gute Power, gesund, Kohlenhydrate)

Reis (langkettige Kohlenhydrate, bringt Power) z.B. Langkornreis oder Basmatireis)

Haferflocken (langkettige Kohlenhydrate, gesund + günstig, viele Ballaststoffe)

Vollkornbrot (Roggen, Kohlenhydrate, günstig)

Vollkornnudeln (langkettige Kohlenhydrate, Eiweiß), Leinöl (sehr viele Omega-3 Fettsäuren)

Olivenöl (guter, gesunder Mix an Fettsäuren)

Rapsöl (mit Olivenöl vergleichbar)

Walnussöl (wie Olivenöl aber sehr geschmacksneutral, gut für Shakes, Salat und Müsli geeignet!)

Leinöl (gut für Shakes, Salat und sehr gute Omega-3 Quelle!)

Putenbrust (viel Eiweiß, wenig Fett, jedoch belastet durch Antibiotika – daher auf die Herkunft achten!)

Hähnchen Brustfilet (wie Putenbrust)

Thunfisch (Eiweiß, Omega-3 Fettsäure)

Harzer Käse (super zum Überbacken, viel Eiweiß, fast kein Fett und Kohlenhydrate)

Hast du schon einmal auf die Verpackungen von Fastfood geschaut? Dort ist eine Menge Energie enthalten (viel Fett und Kohlenhydrate). Aber dein Blutzuckerspiegel schwankt unheimlich und du bekommst nur kurz Energie. Also ist diese Ernährung nicht zu empfehlen.

Mal abgesehen davon ist sie nicht gesund und sobald die Energie verbraucht ist, bekommst du wieder Hunger. Auch fehlen Ballaststoffe. Das sorgt dafür, dass du nie richtig satt bist und immer mehr brauchst. Ein Speckgürtel ist vorprogrammiert. Des Weiteren musst du unbedingt auf die Nährstoffdichte achten.

Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte kann man am hohen Anteil bestimmter Nährstoffe erkennen.

Beispiel: Reis hat etwa 80g langkettige Kohlenhydrate, etwa 10g Eiweiß und fast kein Fett auf 100g. Du kannst diesen Reis also gut für dich nutzen, da er reich an Kohlenhydraten ist. Gemüse ist der absolute Bringer. Viele Ballaststoffe, viel Flüssigkeit, viele Vitamine, Mineralstoffe und wenig Kohlenhydrate im Vergleich zu dessen Volumen.

Doch was ist mit Obst?

Dort ist viel Zucker enthalten, der nur kurz Energie gibt und dann weg ist. Allerdings kannst du Obst in kleinen Mengen als Ergänzung zu dir nehmen, da viele Vitamine enthalten sind. Milch hat beispielsweise nur kurzkettige Kohlenhydrate, wenig Eiweiß und im Verhältnis dazu einfach zu viel Fett. Wenn du zunehmen willst ist es in Ordnung aber wenn du Fett abbauen willst, dann verzichtest du am besten darauf!

Welches Gemüse ist zu empfehlen?

Tomaten, Paprika, Spinat, Gurke, Brokkoli... eigentlich fast alles. Schau dir dazu deren Nährwerttabellen an.

Was sind denn gesunde Nahrungsmittel?

Gesund ist deine Ernährung nur dann, wenn du verschiedene Nahrungsmittel in deiner Mahlzeit hast. Jedes Nahrungsmittel ist irgendwo gut. Jedoch nicht, wenn du NUR z.B. Salat zu dir nimmst. Selbst Schokolade kann in gewissen Mengen sehr gesund sein! Versuche also deine Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Anstatt zum Beispiel nur pur Haferflocken in dich hinein zu schieben, kannst du auch ein paar Nüsse und ein bisschen Obst dazu schneiden. Sorge dafür, dass deine Ernährung dich beim Abnehmen unterstützt, dich vitaler macht und du beim Sport eine ausreichende Versorgung hast. Deine Ernährung soll dir bei deinen Zielen helfen und dich nicht bremsen.

Warum hilft mir Wasser bei einer guten Ernährung?

Du hast etwa 80 Prozent Wasser in dir. Du bestehst also zum größten Teil aus Wasser und ich kann dir noch etwas verraten: Je mehr du isst und je mehr du trainierst, desto mehr Wasser musst du trinken! Wieder eine kleine Geschichte...Früher habe ich festgestellt, dass ich mich oft sehr schlapp gefühlt habe. Das führte meist soweit, dass ich mich tagsüber auf fast nichts konzentrieren konnte und wirklich aufpassen musste, nicht ein zu schlafen.

Ich habe dann später während meiner Ausbildung durch Zufall angefangen, einfach mehr Wasser (ohne Kohlensäure!) zu trinken und meine Tagesration auf mindestens 2,5 Liter erhöht. Was ich dann spürte, war kein Placebo Effekt oder sonst irgendeine esoterische Erscheinung. Ich wurde viel fitter, aufmerksamer und fühlte mich schnell sehr viel wacher als normal. Ich konnte plötzlich viel konzentrierter arbeiten und sehr viel besser und schneller lernen.

Man fühlt sich irgendwie besser "geschmiert". Diese Veränderung war wunderbar und ich kann Sie dir nur empfehlen!

Ich habe es mir angewöhnt, dass ich jede Stunde (ab 6:00 Uhr – 20:00 Uhr) ein Glas Wasser trinke (200 ml). Somit stelle ich sicher, dass ich am Tagesende auf mindestens 2,8 Liter komme. Das mag nun viel sein, jedoch half es mir enorm weiter und gibt mir insgesamt sehr viel mehr Energie, eine bessere Haut, unterstützt die Entgiftung und du hast ein sehr viel besseres Körpergefühl. Und damit auch mehr Vitalität!

Ich kann dir dazu sagen, es hilft dir nicht nur im Sport, sondern auch im Beruf oder wenn du viel lernen musst. Du wirst merken, dass je mehr du trinkst, dein Energielevel steigt, du leistungsfähiger bist, du nicht so schnell müde wirst und einfach mehr „aushalten“ kannst.

Außerdem sind die Klopausen dazwischen immer gute Gelegenheiten, um deinem Gehirn eine kleine Pause zu gönnen. Einen Richtwert, den ich dir geben kann (für Menschen von 50-100 Kg) sind etwa 2-3 Liter pro Tag. Ab 100 Kg sollten es mindestens 3 Liter sein.

Wie finde ich heraus, ob ich genug getrunken habe?

Schau dir dazu einfach mal deinen Urin an wenn du auf's Klo gehst. Ist er hell ist, so trinkst du genug. Sieht er aus wie Apfelsaft, dann solltest du dringend mehr trinken!

Was bringt mir viel Wasser?

Wie vorher schon erwähnt, wirst du damit viel leistungsfähiger und konzentrierter. Viel Wasser unterstützt außerdem deine Verdauung und sorgt für Ruhe im Darm. Mit Wasser meine ich übrigens reines Wasser **ohne** Kohlensäure.

Du kannst Leitungswasser in Deutschland ohne Probleme trinken (sehr gute Qualität!). Im Orient, Asien und Teile Südamerikas würde ich dir das nicht empfehlen. Hier ist die Qualität nicht immer gegeben und könnte für einen sehr bösen Stuhlgang sorgen.

Was du natürlich auch trinken kannst ist Wasser ohne Kohlensäure aus dem Supermarkt und Tee (Wasser mit Kräuter, bitte kein Zuckertee oder Zitronengranulat). Kohlensäure im Wasser ist an sich nicht schlimm, beeinflusst jedoch deine Verdauung negativ. Wovon du Abstand halten solltest, sind alkoholische Getränke und Kaffee, da diese deinem Körper Flüssigkeit entziehen. Jedoch trinke auch ein paar Bier am Wochenende und meine zwei bis drei Kaffee während der Arbeit. Aber ich gleiche diesen „Missstand“ aus, indem ich sehr viel mehr Wasser wieder zu mir nehme!

Wenn du das unbedingt brauchst, dann Sorge unbedingt für einen angemessenen Ausgleich durch Wasser (z.B: eine Tasse Kaffee mit zwei Gläser Wasser trinken). Bei Säften empfehle ich dir Fruchtsäfte mit einem Fruchtanteil von 100%. Sollte das nicht gegeben sein, dann achte darauf, das darin nur wenig Zucker (also weniger Kalorien) enthalten ist. Diese Fruchtsäfte helfen allerdings gut nach dem Training, da sie die Kohlenhydratspeicher auffüllen und dich mit Flüssigkeit versorgen. Wie du sehen kannst kommt es ganz darauf an, wann du welches Lebensmittel einsetzen möchtest. Einige sind für ein bestimmtes Ziel zu empfehlen und andere nicht.

Ich möchte unter keinen Umständen an Fett zunehmen - auf was sollte ich verzichten?

Kurzkettige Kohlenhydrate, Produkte mit wenig Ballaststoffen, viele Kalorien ohne Power, hoher Fettanteil und viel Zucker. Wenn das gleichzeitig enthalten ist – lass bloß die Finger davon! Beispiel: Milch, Toast (normal und nicht Vollkorn), Käse (z.B. Gouda // insgesamt fettige Käsesorten mit gehärteten Fetten), Joghurt (viel Einfachzucker), Obst (viel Einfachzucker, nur in kleinen Mengen!), Fast Food (fett, gehärtete Fettsäuren, wenig Ballaststoffe, viele Kalorien), Vollei (Fett), Hackfleisch (enthält viel Fett), Salami, Steak... siehe dazu einfach mal die Verpackungsangaben und du wirst dich schnell zurecht finden können.

Was du tun solltest und worauf du dabei achten musst: Kalt gepresste Öle zu kaufen, fördert deine gesunde Ernährung enorm. Dabei musst du diese immer licht geschützt und kühl aufbewahren (also im Kühlschrank). Ansonsten „zerfällt“ es und die gesunden Fettsäuren gehen verloren. Ich rate dir immer, gut zu essen und niemals hungrig zum Einkaufen zu gehen (stell dir vor du stehst sabbernd vor der Fleischtheke einer Metzgerei...!). Der Verkäufer wird dir alles andrehen können ;-). Im Ernst – wenn ich Hunger habe ist es mir egal was ich esse. Und das kann zum Problem werden! Darum: Erst essen, Essensliste schreiben (damit man nur das kauft, was man wirklich benötigt und nicht alles in den Einkaufswagen hineinlegt) und dann einkaufen!

Meiner Meinung nach ist das beste Fleisch das Filet (das ist mager und paniertes Fleisch hat viele schlechte Kohlenhydrate). Auch sollte dein Augenmerk darauf liegen, dass deine Lebensmittel keine Zusatzstoffe enthalten. Diese werten nur äußerlich das Produkt auf. Im Inneren jedoch sind sie umso schädlicher für deinen Körper!

Bio ist gut?

Bio an sich ist gut, jedoch bin ich der persönlichen Meinung, dass Bioprodukte nicht immer besser sind und der Preis unverhältnismäßig hoch ist. Darüber mag man streiten, aber falls ich mich geirrt haben sollte, werde ich diesen Part umschreiben und diese Info mit einbringen.

Ich kann dir eine Sache empfehlen. Wenn jemand deiner Freunde einen Garten besitzt und Gemüse oder andere Dinge anbaut, dann würde ich diese Sachen natürlich bevorzugen. Erstens weißt du wo es herkommt und zweitens sind sie qualitativ wirklich sehr gut. Auch der Kontakt zum Landwirt kann dir den einen oder anderen Vorteil bringen (Eier, Honig, Käse, Huhn, Rind usw. ... und oft kostet es gar nicht so viel!).

Lieber solltest du darauf achten, dass du nur wenig bis keine Zusatzstoffe in deinen Lebensmitteln hast. Tiefgekühlte Lebensmittel (z.B. tiefgekühltes Gemüse) ist sehr gut und sogar manchmal besser als das frische Gemüse. Das liegt daran, dass frisches Gemüse sehr schnell mehr Vitamine und Mineralien verliert, als wenn es eingefroren ist. Dies gilt übrigens nicht nur für Gemüse, sondern für fast alle anderen Nahrungsmittel, die du in das Gefrierfach legst!

Ich weiß nicht ob ich zu viel einkaufe...!

Mir ist es vor allem Anfangs oft passiert, dass ich viel zu viel eingekauft habe und die Hälfte davon in meiner Wohnung wirklich vergammelt ist (falls das bei Dir nicht der Fall ist, dann überspringe diesen Part). Das riecht nicht nur schlecht, sondern tut auch deinem Geldbeutel weh. Darum solltest du dir unbedingt aufschreiben, was du in den nächsten Tagen essen möchtest und die Zutaten dafür auf einen Einkaufszettel schreiben. Damit gibst du erstens weniger im Supermarkt aus und hast zweitens nicht zu viel eingekauft.

Ich habe mal mit einem Leiter einer Rewe Filiale gesprochen. Damals dachte ich noch, dass es total schwachsinnig ist, was dieser Supermarkt am TAG alles wegwirft (zur Info: mehrere hundert Kilo Lebensmittel mit abgelaufenem „Mindesthaltbarkeitsdatum“).

Jedoch wurde ich eines Besseren belehrt: Im Haushalt werden weit mehr Lebensmittel weggeworfen. Die Summe davon entspricht ungefähr dem 5-Fachen der Menge, was die Supermärkte entsorgen! Also denk an deinen Geldbeutel und handle klüger als die anderen. Du tust nicht nur dir etwas Gutes, auch deine Umwelt wird geschont. Nun stellt sich die große Frage, wann du all diese Lebensmittel zu dir nehmen musst. Denn genau das bildet die nächste Stufe auf deiner Ernährungstreppe.

Das perfekte Timing deiner Mahlzeiten

Nun ist es an der Zeit zu planen, wann du Essen zu dir nimmst, wie viel davon und was. Einen besonderen Trick, den ich gelernt habe war, dass durch die gezielte Zufuhr einzelner Nährstoffe zu einem bestimmten Zeitpunkt noch mehr möglich ist. Dein Körper bekommt dadurch das nötige „Extra!“. Du kannst damit deinen Fettabbau beschleunigen. Also muss man wissen, was die wichtigsten Mahlzeiten am Tag sind. Ich zeige und empfehle dir diese Methode, weil ich sie für am geeignetsten halte. Auch ich wende sie an und bin höchst zufrieden damit.

Diese Zeitpunkte sind entscheidend:

Nach dem Aufstehen

Vor dem Schlafengehen

Zu diesen Zeitpunkten ist dein Körper sehr aufnahmefähig für Nährstoffe. Dadurch gewinnst du mehr Leistung und dein Fettabbau ist dabei am besten zu beeinflussen.

Wie muss ich Essen, nachdem ich aufgestanden bin? (bis 30 Minuten nach dem Aufstehen)

Kennst du den Spruch: Morgens essen wie ein Kaiser, mittags essen wie ein König und abends essen wie ein Bettler? Du musst diese Regel wirklich befolgen, ansonsten kannst du wirklich was verpassen. Warum ist das so?

Nachts verbraucht dein Körper viel Flüssigkeit und Nährstoffe. Sie werden für die Regeneration genutzt. Damit dieser Prozess nicht unterbrochen wird, muss dein Körper morgens schnell mit Kohlenhydraten, Eiweiß und Flüssigkeit (am besten Wasser!) versorgt werden!

Die Mahlzeit nach dem Aufstehen füllt deinen Kohlenhydratspeicher auf und stellt Eiweiß zur Verfügung. Nur wenn du das beachtest, kann diese Mahlzeit deinen Fettabbau unterstützen und den Muskelabbau vorbeugen (Muskeln sorgen für einen straffen Körper!).

Was muss ich Essen, nachdem ich aufgestanden bin?

Müsli (ohne Zusatzstoffe und ohne viel Zucker!), Magerquark (mit Vollkornbrot),

Haferflocken, Reis, Nudeln, Vollkornbrot, Kartoffeln, Obst (in Kombination mit Haferflocken oder Müsli!), Eier (besser Eiklar), Käse (Harzer Käse), Milch (mit Müsli), Joghurt, Fleisch, Nüsse, Öl (Olivenöl, Leinöl, Walnussöl), Eiweißpulver (Shake, mit Haferflocken und Öl)

Wie viel muss ich essen?

Richte dich nach dem oben genannten Prinzip. Du kannst und solltest viel essen und darfst gerne große Mahlzeiten zu dir nehmen. Das Problem daran ist nur, dass man meistens morgens keinen sonderlich großen Hunger hat...! Anhand deiner Kenntnisse über deinen Kalorienverbrauch solltest du versuchen zirka 30% des täglichen Bedarfs mit der ersten Mahlzeit zu decken.

Zusammenfassung:

Die Mahlzeit am Morgen füllt deinen Kohlenhydratspeicher auf. Damit kann sich dein Körper weiter regenerieren und es wird den ganzen Tag Energie zur Verfügung gestellt. Damit bekommst du mehr Leistung und dein Körper verbrennt die Kohlenhydrate den ganzen Tag über. Außerdem werden wichtige Muskeln nicht abgebaut. Dadurch bleibt dein Körper straff und behält seine Form.

Genau gesagt beschleunigt Eiweiß deine Erholung und dein Körper kann stellt Aminosäuren zur Verfügung. Fett (einfach und mehrfach ungesättigt) begünstigt deine Verdauung so, dass dir konstant und etwas länger noch Energie zur Verfügung gestellt wird.

Zusammenfassung:

Iss so, dass du wirkungsvolle Nährstoffe gut miteinander kombinierst, damit dir während des Tages genügend gesunde Energie zur Verfügung steht. Wenn du das machst, bekommst du mehr Leistung und dein Fettaufbau wird gebremst. Falls du Probleme haben solltest, deine Eiweißversorgung ausreichend hoch zu halten, hilft dir auch Eiweißpulver. Achte aber darauf, dass es nicht irgendein Mix aus verschiedenen Proteinen ist. Eine Empfehlung aus meiner Sicht wäre das hier.

Wenn du Proteinpulver zu dir nimmst, dann mische es immer mit Wasser. Milch wirkt verglichen mit Wasser viel langsamer.

Was soll ich essen bevor ich zu Bett gehe? (1-1 1/2 Stunden vor dem Schlaf)

Diese Mahlzeit soll dir in der Nacht helfen deine Regeneration zu verbessern und dein Speck zu vernichten. Falls du jedoch zunehmen willst, dann kann dir diese Mahlzeit auch sehr viel bringen! ;-)

Denn während du schläfst, verbraucht dein Körper wenige Kalorien und es kann extrem zugenommen werden. Im Normalfall wird dein Körper während der Nacht nicht mit Nährstoffen versorgt. Er braucht diese aber sehr dringend und darum musst du deine letzte Mahlzeit auch danach ausrichten.

Wichtig ist Protein, denn während der Nacht kann dein Körper eine Menge Eiweiß in die Muskeln bringen und damit den muskelabbauenden Prozess verhindern.

Komplett vermeiden solltest du Kohlenhydrate. Denn sobald du schlafen gehst, werden diese Kohlenhydrate als Fett abgelagert, weil sie nicht komplett verdaut werden können. Dein Körper ist sozusagen zu müde und aus der Urgeschichte des Menschen hat sich wohl ergeben, dass es sinnvoller ist, Kohlenhydrate schnell abzuspeichern – hier in Form von Fett.

Denke also daran, diese Mahlzeit nicht zu spät zu nehmen, denn solange dein Körper mit der Verdauung beschäftigt ist, kann er sich außerdem nicht richtig ausruhen oder du schläfst erst gar nicht ein.

Beispiele: Eiweißpulver, Eier (besser Eiklar), fettarmer Käse (Harzer Käse) und Fleisch.

Zusammenfassung:

Die Mahlzeit bevor du Schlafen gehst, sollte viel Eiweiß enthalten, damit diese die Regeneration fördern, deine Muskeln vor dem Abbau schützen und wenig Kohlenhydrate!

Wie erstelle ich einen Ernährungsplan?

Nun weißt du, wann du zu welchem Zeitpunkt deine Mahlzeiten zu dir nehmen musst. Wenn du das beachtest, bist du wirklich schon sehr weit gekommen! In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit der nächsthöheren Stufe.

Es geht nun auch darum, dass du deine Mahlzeiten fest planst und damit deinen Wunschkörper kreierst. Unsere Aufgabe jetzt ist es heraus zu finden, wie der Ernährungsplan aufgebaut ist, was es zu beachten gibt und wie du ihn am effektivsten umsetzen kannst. Eines ist klar. Sobald du hier angelangt bist, spielst du in der höheren Liga.

Denk daran, dass dieser Plan immer nur ein Plan ist an den du dich halten kannst. Er ist wie eine Stütze und Hilfe, damit du eine Vorgabe hast an der du dich stets orientieren kannst. Nun musst du zunächst eine Kleinigkeit verstehen: Es ist wichtig, dass wenn du einen schlanken und vitalen Körper haben willst, etwas zu machen, was nicht auf Anhieb logisch klingt.

Dein Körper kennt nämlich auch keine Regeln. Nein, er kennt noch nicht einmal die Rituale namens Frühstück, Mittagessen oder Abendessen. Er kennt nur: Ich habe Hunger und ich brauche diese und jene Nährstoffe. Und das so schnell es geht! Darum orientiere dich nicht nach der Zeit sondern nach den Bedürfnissen deines Körpers!

Wie erstelle ich meinen persönlichen Ernährungsplan?

Erster Schritt: Ermittle deinen täglich benötigten Kalorienverbrauch:

Ich habe im Kapitel „Kalorien – die ultimative Herausforderung“ beschrieben, wie das genau funktioniert. Verwende deine daraus gewonnenen Daten. Achte jedoch darauf, dass du nicht zu viele Kalorien zu dir nimmst! Diese können selbst einen Ernährungsplan nutzlos machen, wenn du unnötig Fett aufbaust.

Beispiel für einen Kalorienverbrauch: 2500 Kcal pro Tag inklusive der zusätzlichen Kalorien. Und das Ziel ist Fettabbau!

Zweiter Schritt: Lege die Verteilung deiner Nährstoffe fest:

Im Kapitel „Die wichtigsten Nährstoffe für deine Ernährung“ habe ich dir noch beschrieben, wie du anhand deiner Ziele Fett abbaust.

Beispielsweise: Eiweiß (40%), Kohlenhydrate (40%), Fett (20%).

1000Kcal Eiweiß, 1000 Kcal Kohlenhydrate und 500Kcal Fett.

Dritter Schritt: Genaues Gewicht der Nährstoffe bestimmen:

Zuvor haben wir immer nur den Wert der Kalorien genommen. Falls du dich erinnern kannst, habe ich im Kapitel „Die wichtigsten Nährstoffe für deine Ernährung“ kurz erwähnt, wie viele Kalorien ein Gramm Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett haben.

1g Eiweiß sind 4,1 Kcal = $1000/4,1 = 244g$

1g Kohlenhydrate sind 4,1 Kcal = $1000/4,1 = 244g$

1g Fett sind 9,3 Kalorien = $500/9,3 = 54g$

Vierter Schritt: Auswahl der Nahrungsmittel:

Hier musst du einfach die Nahrungsmittel aussuchen die wirksam sind und deinen Zielen entsprechen. Zusätzlich sollten sie natürlich in den Plan hineinpassen. Durch deine Vorgaben an Kalorien und Nährstoffen kannst du nun mit Hilfe des Kapitels „Die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel“ deine Nahrungsmittel auswählen. Beachte dabei nur die Summe der Kalorien und Nährstoffe, die du zu dir nimmst.

Beispielsweise ist die Tagessumme folgendermaßen aufgebaut.

Kalorien: 2500 Kcal

Eiweiß: 244g , Kohlenhydrate: 244g , Fett: 54g

Ich möchte Haferflocken zu mir nehmen: 100 g Haferflocken entsprechen 370 kcal, 13,5g Eiweiß, 58,7g Kohlenhydrate und 7g Fett. Nun bleiben mir noch 2130kcal – 230,5g Eiweiß, 185,3g Kohlenhydrate, und 47g Fett. Deine Aufgabe ist also die Folgende: Fülle deine Nahrungsmittelliste solange auf, bis deine Tagesration an Kalorien und Nährstoffen verbraucht ist. Hier ist es in erster Linie wichtig, dass die Liste der Nahrungsmittel, die Summe der Kcal und Nährstoffe davon fest zu legen. Der Zeitpunkt, wann du diese zu dir nimmst, ist noch nicht fest zu legen!

Deine Liste könnte also folgendermaßen aussehen:

100g Haferflocken

250g Putenbrust

100g Paprika

15g Walnüsse

15g Leinöl

15g Rapsöl

200g Eiweißpulver

200g Thunfisch

(Das ist jetzt nur ein Beispiel!)

Da diese Rechnerei sehr zeitaufwendig ist und dazu recht anspruchsvoll werden kann, empfehle ich dir diverse PC Programme oder Apps (z.B. Kaloma). Dort gibst du einfach deine Lebensmittel ein und das Programm errechnet automatisch die Summe der Kalorien und Nährstoffe. Dies gleichst du mit dem festgelegten Tagesbedarf an Kalorien und Nährstoffen ab.

Fünfter Schritt: Verteile deine Nahrungsmittel:

Jetzt wird dein Ernährungsplan nur noch abgerundet. Da du jetzt die Nahrungsmittel und deine Nährstoffverteilung bestimmt hast, musst du diese über den Tag verteilen. Du kannst dir ja vorstellen, dass es wenig effektiv ist, wenn du alles auf einmal isst und dann war's das! Natürlich musst du die Gesamtmenge der Mahlzeiten auf den Tag verteilen. Bei sämtlichen Ernährungsplänen jedoch ist es so, dass du immer wieder kleine Abweichungen bzw. Schwankungen haben wirst. Du kannst das getrost hinnehmen, da man so etwas nicht verhindern kann.

Was muss ich beim Aufbau meines Ernährungsplans wirklich beachten?

Wie viel Mahlzeiten pro Tag?

Nimm am Tag mindestens 3 Mahlzeiten zu dir. Besser sind sogar 4 bis 5.

Der Grund dafür steckt im Detail: Wenn du öfter isst, versorgst du deinen Körper gleichmäßiger mit Energie und Nährstoffen. Dein Stoffwechsel wird angeregt und

beschleunigt. Dadurch wird die Verdauung schneller und damit kann besser Fett verbrannt werden. Du hast dann kein Gefühl des Überfressens und bist dadurch fitter, weil dein Körper nicht zu sehr mit der Verdauung beschäftigt ist. Insgesamt jedoch nimmst du genügend Kalorien damit auf.

Wie viel soll ich denn nun essen?

Halte dich an die Regel: Morgens wie ein Kaiser, Mittags wie ein König und Abends wie ein Bettler. Deine erste Mahlzeit am Tag darf und muss unbedingt sehr großzügig ausfallen.

Sie bildet die Basis für deinen Tag und dein Körper wird bis zum Abend hin auf diese zugreifen. Deine Mahlzeit, bevor du Schlafen gehst, muss also unbedingt kalorienärmer ausfallen und sehr eiweißreich. Wichtig ist hier eben die Verteilung der Nährstoffe.

Reicht es wenn nur eine Mahlzeit die Menge an Eiweiß enthält, die ich pro Tag benötige?

Nein, es würde leider nicht funktionieren. Gestalte jede Mahlzeit so, damit jedes Mal ein kleiner Anteil an Eiweiß enthalten ist. Dein Körper ist leider nicht in der Lage auf einen Schub gleich 100g oder mehr Eiweiß zu verarbeiten. Es gibt eine Grenze von etwa 40g Protein. Darüber scheidet dein Körper alles aus. Versuche also pro Mahlzeit mindesten 20g bis 40g Eiweiß zu dir zu nehmen, damit auch dort kein Engpass entstehen kann.

Soll ich dann „nur Eiweiß“ gleichmäßig auf den Tag verteilen?

Nein, auch hier musst du Ähnliches beachten wie beim Protein. Beachte auf jeden Fall, dass jede Mahlzeit Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett enthält. Eine Unterstützung ist, dass du jeden Tag zur selben Zeit in etwa dieselbe Portion mit den ähnlichen Lebensmitteln nimmst. Das macht nicht nur deinen Ernährungsplan sehr einfach, sondern auch deinen Einkauf. Außerdem sparst du dir Zeit und Geld.

Ist es gut, wenn ich eine Zeit lang einfach nur das „gleiche“ Esse?

Nein! Dein Essen muss ausgewogen und vielseitig sein. Das sorgt für Abwechslung und enthält essentielle Mineralstoffe und Vitamine. Außerdem motiviert so etwas auch, da es echt nervig wird, wenn du jeden Tag dasselbe isst. Was auch hilft ist, wenn du einzelne Nahrungsmittel mit ähnlichen Nahrungsmitteln austauschst. (Langkornreis und Basmatireis; Kartoffeln und Nudeln). Es reicht hier aus, wenn du diese Lebensmittel nach ihrem Anteil an Kohlenhydraten vergleichst. So kannst du auch bei gleichwertigen eiweißhaltigen oder fetthaltigen Lebensmitteln umgehen. Auch kannst du die Mahlzeiten untereinander tauschen.

Wie soll nochmal meine Nährstoffverteilung in den Mahlzeiten sein?

Beachte einfach nur die Nährstoffverteilung für dein Ziel: Fettabbau (40% Eiweiß/40% Kohlenhydrate/20% Fett). Jede Mahlzeit sollte so gestaltet werden.

Die einzige Ausnahme bildet die Mahlzeit bevor du schlafen gehst (60% Eiweiß, 10% Kohlenhydrate, 30% Fett!).

Wie führe ich einen Rhythmus ein?

Deinen Ernährungsplan musst du jeden Tag anwenden. Du gehst ja auch nicht nur einmal ins Fitnessstudio und hast pralle Muskeln?! Es kommt hier entscheidend darauf an, wie kontinuierlich du diesen Plan anwendest. Hier ist es auch wichtig diesen Plan im Urlaub, Ferien oder auf diversen Geschäftsreisen einzuhalten. Das ist wirklich nicht einfach, aber es wird sich lohnen! Du brauchst etwa 8 Wochen. Danach hat dein Gehirn einen Rhythmus entwickelt und sich an diese Prozedur gewöhnt. Ab da wird es immer leichter den Ernährungsplan anzuwenden und tatsächlich auch einzuhalten.

Im Alltag hat es sich bei mir bewährt meine Mahlzeiten für den nächsten Tag vor zu kochen. Diese muss ich am Abend zuvor zubereiten und lege sie in Tupperboxen. Das dauert nicht länger als eine Stunde! Ich weiß, das klingt jetzt echt übertrieben. Aber damit du wichtige Ziele erreichen kannst, musst du wichtiges tun. So weiter zu

machen wie bisher hat ja eben dazu geführt, dass du dort stehst wo du nun bist, oder?

Ich kann meinen Ernährungsplan nicht immer einhalten – was kann ich tun?

Nimm in diesem Fall (aber das ist eine Ausnahme!) für längere Zeit immer die gleiche Mahlzeit zu dir. Dadurch bekommt dein Körper das Mindeste was er benötigt. Das ist zwar gegen all meine Empfehlungen, hilft dir aber einen Rhythmus aufzubauen und Erfolge zu erzielen. Erfolge die du brauchst, um wirklich einen Ernährungsplan einzuführen und diesen zu beachten! Zu guter Letzt möchte ich dir eine Sache ans Herz legen: Ziel hier ist es nicht dich zu einer absoluten Magermaschine zu machen.

Ziel ist es, dass du auf eine ausgewogene, gesunde und effektive Ernährung achtest und diese in deinen Alltag integrierst.

Jedoch darfst du auch einmal ein paar Burger oder Süßigkeiten zu dir nehmen. Das ist sogar total in Ordnung. Solche Dinge gehören auch mal dazu und sind bei einer ansonsten gesunden Ernährung absolut nicht schlimm. Jedoch auch hier ein kleiner Tipp: Iss es nicht einfach zufällig! Baue auch diese „schlechten“ Mahlzeiten in deinen Ernährungsplan ein. So hast du auf jeden Fall einen Überblick und kannst ab und zu ein bisschen schummeln.

Nachwort

“Ich erinnere mich, wie bestimmte Menschen mir negative Gedanken einreden wollten, indem Sie versuchten mich zu überzeugen es langsamer anzugehen. Aber ich hatte die Sache gefunden, der ich meine ganze Energie widmen wollte, und es gab nichts, das mich aufhalten konnte.”

Arnold Schwarzenegger

Dieses E-Book erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Zu vielseitig ist das Leben jedes einzelnen und es gibt viele Möglichkeiten Fett abzubauen. Ich kann das schlecht auf diese wenigen Seiten beschränken.

Ich möchte dir ein Geständnis machen: Ein paar dieser Grundlagen beherrsche ich selber nicht perfekt. Auf einer Skala von 0 bis 100 erreiche ich an manchen Tagen

96% und an anderen nur 70%. Ich hoffe aber, dass du deshalb nicht enttäuscht bist. Ich möchte dir nur nahe legen, dass jeder Mensch sich einem Ideal annähern kann, jedoch niemals perfekt wird. Das ist völlig natürlich.

Ich habe ich dieses E-Book nicht geschrieben, weil ich perfekt bin. Ich habe es geschrieben, weil viele dieselben Probleme haben, wie ich damals. Und aus meinen Praxiserfahrungen habe ich gelernt und die Erkenntnisse darauf in diesem E-Book vereint und niedergeschrieben.

Ich hoffe, dass dir das 1x1 der Ernährung für weniger Fett und mehr Vitalität auf besonderer Weise berühren, ermutigen und helfen wird. Jetzt bist du an der Reihe. Ich habe dir die Medizin verschrieben. Jedoch einnehmen musst du sie selbst. So ist es wichtig, diese Grundlagen immer wieder zu wiederholen, anzuwenden und die Erfolge zu erzielen.

Ich wünsche dir dabei alles Gute und den bestmöglichen Erfolg.

Herzlichst

A handwritten signature in blue ink that reads "Fabian Pott". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the end.

Fabian Pott