



Das persönlich optimale Gewicht ist die Basis für gute Leistungen.

Fit statt fett

GEWICHTSREDUKTION OHNE LEISTUNGSVERLUST

Der Wunsch nach dem optimalen Gewicht bzw. den Fettanteil zu verringern, ist groß. HELGA KLEIN

Eine Gewichtsreduktion in Form von Fettabbau ist nur folgendermaßen möglich:

- Eine gezielte Umstellung der Ernährung mit Augenmerk auf Fettreduktion, ausreichender Eiweißzufuhr und Kohlenhydraten mit mittlerem und niedrigem Glykämischen Index.
- Die Energiebilanz muss negativ sein, das heißt, man sollte mehr Kalorien verbrauchen als zuführen.
- Das Training sollte eine Kombination aus Ausdauertraining und Krafttraining sein. Da vor allem das Krafttraining einen „Nachbrenneffekt“ hat, der auch in Ruhe noch viel Körperfett abbaut. Bei Trainingseinheiten unter eineinhalb Stunden kann nur Wasser getrunken werden.
- Maximal 1/2 kg pro Woche abnehmen, sonst kommt es zum Leistungsverlust.
- Vorausplanen und realistische Ziele setzen. Wer eine Woche vor dem Marathon zwei Kilo abnehmen will, sollte dieses Vorhaben schnellstens vergessen.

Fettreduktion

Die Hauptursachen unseres hohen Fettkonsums liegen im übermäßigen Verzehr von versteckten Fetten. Sie machen zirka zwei Drittel der Fettzufuhr aus und sind vor allem in Wurst, Käse, fettem Fleisch, Süßigkeiten, Pommes frites, Knabberartikeln etc. enthalten.

So viel Fett versteckt sich in:

Nahrungsmittel	Fettgehalt in Gramm
10 dag Salami	43
1 Milkschokolade (100 g)	30
1 Hamburger	9
1 Doppelburger	23
Kleine Pommes	12
1 Apfeltasche	11
1 Pizza Cardinale (185 g)	27
1 Leberkäsesemmel (150 g)	24

Bei der Gewichtsreduktion sollte die Fettzufuhr pro Tag nicht mehr als 1 Gramm pro kg Körpergewicht betragen.

Vor allem für Ausdauersportarten bedeutet ein niedrigeres Körpergewicht eine Verbesserung der maximalen Ausdauerleistungsfähigkeit. Je geringer das Körpergewicht, desto höher wird die maximale relative Sauerstoffaufnahme pro Kilogramm Körpergewicht. Alleine durch Abbau des Fettgewebes steigt die Ausdauerleistung an. Ein Kilo Fettgewebe hat etwa 7.000 Kalorien. Das heißt, um ein Kilo pro Woche abzunehmen, müsste man um 7.000 Kalorien pro Woche weniger essen oder durch Training mehr verbrauchen.

Mythen & Märchen

Um kaum ein anderes Thema ranken sich so viele Mythen, wie um den Kampf gegen die überschüssigen Kilos. Zahlreiche Wunderdiäten werden angepriesen: ob Glyx-, Blutgruppen-, Krautsuppen-, Hollywood- oder Trennkostdiät – alle versprechen eine schnelle Gewichtsabnahme. Diese kann zwar kurzfristig eintreten, aber mit Sicherheit wird man genauso schnell wieder zunehmen.

Dieser sogenannte Jo-Jo-Effekt hat folgenden Grund: Bei Radikaldiäten wird nicht so sehr das Fett abgebaut, sondern vor allem Muskelmasse. Werden zu wenig Kalorien in Form von Kohlenhydraten oder Eiweiß zugeführt, greift der Körper auf das Eiweiß der Muskeln zurück. Dies kann nämlich im Körper in Kohlenhydrate umgewandelt werden. Vor allem die viel gelobten Low carb-Diäten sind davon betroffen.

Der Mindestbedarf an Kohlenhydraten liegt bei 140 Gramm pro Tag – 100 Gramm als Energiequelle für das Gehirn und 40 g für die roten Blutkörperchen. Verringert sich der Muskelanteil, so sinkt auch der Grundumsatz. Der Grundumsatz ist jene Menge an Energie, die der Körper zur Erhaltung der lebenswichtigen Funktionen braucht. Da die Radikaldiät die Muskelmasse reduziert hat, hat nun der Körper einen niedrigeren Grundumsatz und lagert noch mehr Kalorien als Überschuss in Form von Fett ein. Bei den Frauen sind vor allem die Oberschenkel und Hüften betroffen, bei den Männern der Bauch.

Ausreichende Eiweißzufuhr

Eiweiß wird zum Aufbau und zur Erhaltung der Körpersubstanz – vor allem der Muskeln benötigt. Bei der Gewichtsreduktion sollte die Eiweißzufuhr mindestens 1 Gramm pro kg Körpergewicht betragen.

100 g Nahrungsmittel	Eiweißgehalt
Käse	20–30 g
Fleisch	15–22 g
Fisch	10–18 g
Milch, Joghurt	3–4 g
Brot	7 g
Kartoffeln	2 g

Kohlenhydrate mit mittlerem bzw. niedrigem Glykämischen Index

Der Glykämische Index gibt an, wie hoch ein Lebensmittel den Blutzucker steigert. Ein hoher Blutzucker führt zu einer Ausschüttung des Hormons Insulin. Insulin hemmt nicht nur den Fettabbau, sondern fördert auch die Einlagerung von Zucker und Fett in die Körperzellen/Fettzellen.

Geeignete Lebensmittel sind: Vollkornprodukte (Reis, Brot, Nudeln), ungezuckerte Müslis, Gemüse und Obst (außer Banane), Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Topfen).

Ungeeignete Lebensmittel sind: zuckerreiche Getränke und Lebensmittel, Cornflakes, weiße Nudeln, Reis, Semmeln, Kartoffelpüree, Kekse, Kuchen. Fruchtjoghurts und Joghurt drinks enthalten oft viel Zucker.

Achtung: Sportler, die täglich und mit hohen Umfängen trainieren, sind von diesen Empfehlungen teilweise ausgeschlossen. Denn rasche Regeneration nach dem Training erfolgt nur mit Lebensmitteln mit hohem Glykämischen Index.

Abnehmstress vermeiden

- Die Waage: Tägliche Gewichtskontrolle erzeugt nur Frust. Die größten Gewichtsschwankungen erfolgen durch die Flüssigkeitsveränderungen im Körper. Einmal in der Woche auf die Waage, das genügt.
- Heißhunger: Hier gehen die Meinungen auseinander. Die einen sagen drei Mahlzeiten, die anderen mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Günstig für den Fettabbau ist auf jeden Fall, wenn der Insulinspiegel im Blut niedrig bleibt. Denn wie bereits angeführt – Insulin blockiert den körpereigenen Fettabbau. Das heißt, ein Apfel als Zwischenmahlzeit ist okay – eine Milchschnitte oder Kekse jedoch nicht. Auf keinen Fall sollten Sie den ganzen Tag über wenig oder nichts essen, sonst kommt abends mit hundertprozentiger Sicherheit der Heißhungeranfall.

- Gier auf Süßes: Im Laufe der Jahre sind die Geschmacksnerven durch den vielen Zucker in der Ernährung auf süß programmiert.

Das kann man ändern, indem man langsam den Zucker reduziert. Keinen Zucker in den Kaffee, wenig mit Süßstoff arbeiten, Naschen minimieren. Lieber selbst gemachtes Joghurt mit Früchten als Ge-

kauftes, ab und zu Vollkornkeks sind erlaubt.

Conclusio

Radikaldiäten helfen auf Dauer nicht, das Gewicht zu reduzieren.

Nur eine langfristige Umstellung der Trainings- und Ernährungsgewohnheiten führt zum Ziel. ●



Ein Bild sagt mehr als tausend Worte ...

INFO**REZEPTE ZUR GEWICHTSREDUKTION****FRÜHSTÜCK – Apfel-Karotten-Müsli**

Zutaten: 1 Apfel, etwas Zitronensaft, 1 kleine Karotte, 150 g fettarmes Joghurt (1% Fett), 3 EL Dinkelflocken, 1 EL gehackte Walnüsse, Süßstoff

Zubereitung: Apfel waschen, entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Karotte putzen und fein reiben. Joghurt, Dinkelflocken und Walnüsse mit Apfelspalten und Karottenraspel vermischen. Mit Süßstoff abschmecken.

1 Portion enthält: Energie: 299 kcal, Eiweiß: 10,7 g, Fett: 7 g, Kohlenhydrate: 46 g, Ballaststoffe: 7,4 g

MITTAGESSEN – Penne mit Gemüsesugo

Zutaten für 2 Portionen: 200 g Vollkorn-Penne, 1 EL Olivenöl, Salzwasser

Gemüsesugo: 1 EL Olivenöl, 1/2 (30 g) Zwiebel gehackt, 70 g Karotten geschnitten, 70 g Sellerie, 100 g Zucchini geschnitten, 50 g Tomatenmark, 1/8 l klare Gemüsesuppe, 150 g geschälte Tomaten gehackt, 50 ml Rama-Cremefine, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Thymian, 1 1/2 EL (15 g) Parmesan

Zubereitung: Vollkorn-Penne in reichlich Salzwasser mit Olivenöl kernweich kochen. Für das Gemüsesugo Zwiebel in Olivenöl glasig andünsten. Karotten, Sellerie und Zucchini dazugeben und kurz mitrösten. Tomatenmark darunter-mischen und mit klarer Suppe ablöschen. Tomaten dazugeben, würzen und weiterdünsten lassen. Zum Schluss Rama-Cremefine einrühren. Das Gemüsesugo mit den Nudeln vermischen und mit geriebenem Parmesan anrichten.

1 Portion enthält: Energie: 516 kcal, Eiweiß: 21,4 g, Fett: 15,2 g, Kohlenhydrate: 72 g, Ballaststoffe: 15,2 g

ABENDESSEN – Tomaten-Thunfisch-Salat

Zutaten: 2–3 (130 g) Tomaten, 100 g Thunfisch (Konserve), 1 Bund Schnittlauch, 2 hart gekochte Eier, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 großer Paprika (100 g), 60 g Zwiebel, 20 g (2 EL) grüne Oliven ohne Stein, 100 g Eisbergsalat, 2 Scheiben Vollkornbrot (à 45 g)

Zubereitung: Tomaten entkernen und klein schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und ebenfalls würfeln bzw. in kleine Stücke zerteilen. Schnittlauch waschen und fein hacken. Oliven in Scheiben schneiden. Eier würfeln und mit Tomaten, Thunfisch, Schnittlauch, Paprika, Zwiebel, Oliven, Eisbergsalat vermischen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

1 Portion enthält: Energie: 312 kcal, Eiweiß: 23,8 g, Kohlenhydrate: 23,5 g, Fett: 22,7 g, Ballaststoffe: 7,7 g