



Ernährungstipps

Grundsätzliches zur Ernährung

Seit ein paar wenigen Jahren gibt es eine wissenschaftliche Bewegung, die sich damit befasst zu klären, für welche Art von Ernährung der Mensch von Natur aus ausgestattet ist. Wenn man dieser Wissenschaft folgt, dann wird schnell klar, dass Kohlenhydrate nie ein relevanter Bestandteil der Ernährung unserer Vorfahren war. Denn unsere Ur-Ur-Vorfahren haben niemals Getreide angebaut – sie jagten, fischten und sammelten Früchte, Wurzeln, Beeren und Pilze. Der Ackerbau und damit der Anbau von stark kohlehydrathaltiger Nahrung wie Getreide und Kartoffeln setzte erst vor ca. 6000 Jahren ein, während die ursprüngliche Ernährung sich über Millionen von Jahren entwickelt hat. Die Tatsache, dass der Mensch sich sehr weit von seiner eigentlichen Ernährung entfernt hat zieht einige – als "Volkskrankheiten" bekannte – Probleme nach sich.

Eiweiß – Baustein des Lebens

Wer etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun oder abnehmen will und sich wieder einen besser geformten Körper wünscht, der braucht neben sinnvollem Training auch eine „artgerechte“ Ernährung. Artgerecht heißt in unserem Fall, dass nicht Kohlenhydrate sondern Eiweiß und Fett die Hauptbestandteile unserer Nahrung sein sollten. Als Richtlinie sollte das Verhältnis der 3 Bestandteile gleich – also je ein Drittel – sein. Hierbei ist zu beachten, dass ein Gramm Fett gut doppelt so viele Kalorien enthält wie 1 Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrate!

Wenn Sie abnehmen oder ihre Muskulatur effektiv aufbauen und erhalten wollen, ist eine ausgewogene und vor allem eiweißreiche Ernährung das A und O. Einzig Eiweiß ist von allen drei Bestandteilen unserer Ernährung dazu geeignet, dass es dem Körper in erster Linie als Baumaterial dient und nur in zweiter Linie Energielieferant ist. Um Eiweiß zu verstoffwechseln, benötigt der Körper relativ viel Energie. Das bedeutet, dass die Kalorien, die dem Körper in Form von Eiweiß zugeführt werden, zu einem nicht unerheblichen Teil (rund 20%) bereits verbraucht sind, bevor das Eiweiß dem Körper zur Verfügung steht.



Warum Eiweiß so wichtig ist:

- Eiweiß ist wichtig für die Bildung von Enzymen zum Muskelaufbau und Fettabbau
- Eiweiß sorgt für eine glatte Haut, glänzende Haare und starke Nägel
- Eiweiß liefert den Baustoff für die Gewebe
- Eiweiß stärkt das Immunsystem

Lebensmittel mit besonders hohem Eiweißgehalt

Tierisch	Eiweiß pro 100 g	Pflanzlich	Eiweiß pro 100 g
Hüttenkäse	29 g	Sojabohnen	37 g
Harzer Käse	29 g	Linsen	24 g
Thunfisch	25 g	Bohnen (weiß)	21 g
Truthahnbrust	24 g	Erbsen	20 g
Hähnchenbrust	23 g	Dinkel	13 g
Rindfleisch	22 g	Nudeln	12 g
Forelle	20 g	Haferflocken	12 g
Seelachs	19 g	Buchweizen	12 g
Magerquark	14 g	Hirse	11 g
Eier	13 g	Kartoffeln	2 g

Protein-Shakes und Aminosäuren

Bei körperlicher Belastung und intensivem Krafttraining erhöht sich der Eiweißbedarf erheblich. Diese Mehr-Menge an Eiweiß lässt sich leider nur noch schwer mit natürlichen Lebensmitteln aufnehmen. Zum Einen müssten sehr große Mengen Fleisch, Quark oder Ähnliches zu sich genommen werden - siehe Tabelle (Eiweißgehalt von Nahrungsmitteln) – zum anderen werden neben Eiweißen auch zwangsweise große Mengen an Kohlehydraten und Fett mit der Nahrung aufgenommen.

Um den Mehrbedarf an Eiweiß möglichst optimal abzudecken, werden in der Sporternährung Nahrungsergänzungsmittel in Form von Protein-Shakes oder freien Aminosäuren empfohlen. Direkt nach einem intensiven Training benötigt der Körper zum Muskelaufbau möglichst schnell Eiweiß von hochwertiger



Qualität. Hierfür werden Aminosäuren empfohlen, da sie schneller vom Körper resorbiert werden können als Eiweißpräparate. Aminosäuren sind aufgespaltene Eiweiße, die der Körper direkt aufnehmen kann – Eiweißpräparate müssen hingegen erst durch die Verdauungsprozesse in Aminosäuren umgewandelt werden.

Vorteile von Eiweiß als Nahrungsergänzung gegenüber natürlichen Eiweißquellen

- nahezu fettfrei
- kein Purin
- sehr cholesterinarm
- wenig Kohlehydrate und Zucker