

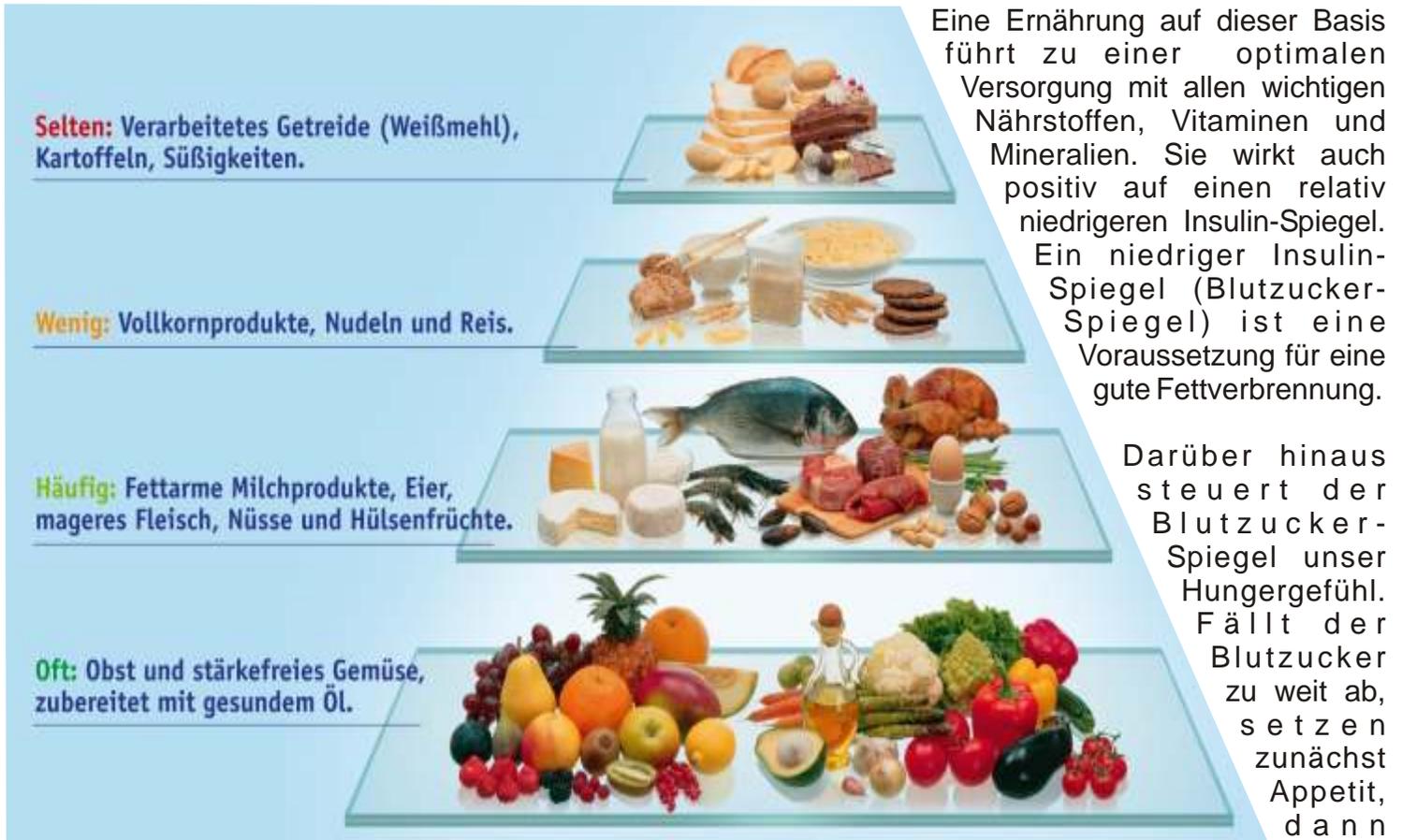


GESUNDE ERNÄHRUNG

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um mit der richtigen Ernährung Ihr Ziel zu erreichen...

Die Hauptaufgabe unserer Ernährung besteht in der Instandhaltung unseres Körpers und unseres Immunsystems. Selbstverständlich ist unsere Nahrung auch die Energieversorgung für alle Aktivitäten. Für den Sport werden, je nach Art und Umfang der sportlichen Betätigung, keine oder nur relativ kleine Mengen zusätzliche Nahrung benötigt.

Jeder Mensch braucht also täglich eine gewisse Energiemenge. Die Nahrung, die diese Energie bereitstellt, sollte am besten aus einer Mischung der unten dargestellten Nährstoffgruppen bestehen.



und schließlich Heißhunger ein. Es ist also sinnvoll, den Blutzucker-Spiegel möglichst konstant zu halten. Das erreichen Sie durch mehrere ausgewogene Mahlzeiten über den Tag verteilt. Frühstücken Sie gut und essen Sie nicht nur ein bis zwei große Mahlzeiten pro Tag.

Ein wichtiger Teil der Ernährung ist auch die Aufnahme von Flüssigkeit. Der Bedarf liegt bei mindestens 1,5 Liter pro Tag. Dazu kommen noch ca. 0,5 bis 0,75 Liter zusätzlich pro Stunde Sport. Am besten trinken Sie Wasser ohne Kohlensäure, verdünnte Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser) und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.

Light-Getränke können eine Alternative sein, sind aber mit besonderer Vorsicht zu genießen. Viele der zugesetzten Süßstoffe führen zu einer Insulin-Ausschüttung, allerdings steht dann gar kein Zucker zur Verfügung. Der Blutzuckerspiegel sinkt dann unter die minimale Grenze ab, das erzeugt Hunger. Schwarzer Tee und Kaffee sind als alleinige Flüssigkeitsquelle ungünstig, da sie unserem Körper auch immer Wasser entziehen. Optimal wäre es davon höchstens 1-2 kleine Tassen pro Tag zu trinken.

Fazit: Die Ernährung sollte in der Hauptsache aus stärkefreiem Gemüse, Obst, Salaten und mageren Eiweißquellen (Fleisch, Fisch und Milchprodukte mit wenig Fett) bestehen. Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 2 Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden und möglichst wenig Kohlenhydrate enthalten. Auf der Rückseite finden Sie Tipps zum Abnehmen und für den Muskelaufbau.



RICHTIGE ERNÄHRUNG

Abnehmen (Gewichtsreduktion):

Treiben Sie viel Sport und achten Sie auf Fette und Kohlenhydrate!

Auf gesättigte Fette können Sie komplett verzichten. Diese Fette sind nicht lebenswichtig, sondern bringen dem Körper „nur“ viel Energie, die in Körperfett umgewandelt wird. Im Interesse einer schlanken Figur sollten Sie diese Fette möglichst wenig zu sich nehmen. Besonders viel gesättigte (also nicht hochwertige) Fette finden sich in fettem Fleisch, Wurst, Salami, Butter, Chips, Pizza, Schokolade und allen frittierten Lebensmitteln.

Ungesättigte und besonders mehrfach ungesättigte (wertvolle) Fette dagegen sind lebenswichtig und gehören zur täglichen Ernährung dazu. Wertvolle Fette finden sich in Fisch, Nüssen, und in guten Speiseölen (Rapsöl, hochwertiges Olivenöl, Distelöl).

Auch bei Kohlenhydraten gibt es gute und nicht so gute Quellen. Gute Kohlenhydrate sind in allen Vollkornprodukten, ungeschältem Reis und Obst enthalten. Morgens und mittags sollten Sie diese Kohlenhydrate zu sich nehmen. Es ist nicht sinnvoll, komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten. Der Körper wird sonst gezwungen, aus Eiweiß selbst Kohlenhydrate herzustellen, und die Eiweiße benötigen wir für die Muskeln.

Um möglichst gute Erfolge zu erzielen, können Sie auf alle nicht so guten (einfachen) Kohlenhydrate verzichten. Diese finden Sie in hellem Brot, gekochten Kartoffeln, einfachen Nudeln, weißem Reis und Zucker (also in allen Süßigkeiten und süßen Getränken).

Lassen Sie sich beim Essen Zeit und genießen Sie jede Mahlzeit. Kauen Sie ihr Essen gründlich. Wenn Sie genug gegessen haben, braucht Ihr Körper noch ca. 20 Minuten um Sättigung zu empfinden. Essen Sie möglichst nicht während anderer Tätigkeiten (am Schreibtisch oder vor dem Fernseher).

Tip: Ersetzen Sie eine Mahlzeit durch einen hochwertigen Eiweiß-Shake. Damit wird Ihr Körper ohne großen Zeitaufwand gut versorgt.

Zunehmen (Muskelaufbau):

Ein regelmäßiges und richtiges Training ist die Grundvoraussetzung. Die Ernährungstipps für das Abnehmen gelten grundsätzlich auch für die richtige Ernährung beim Muskelaufbau. Sie möchten ja Muskeln zunehmen und kein Fett. Es gibt allerdings einige Abweichungen:

Es darf von allem etwas mehr sein. Wenn Sie regelmäßig hart trainieren, benötigt der Körper mehr Energie für das Training und mehr Eiweiß um die Muskulatur auf zu bauen. Achtung: Die Rede ist von etwas mehr und nicht von Massen!

Vor dem Training sollten Sie Ihren Körper mit Kohlenhydraten versorgen, um Energie bereit zu stellen. Essen Sie vor dem Training aber nicht zu viel, damit Sie nicht träge werden.

Nach dem Training braucht Ihr Körper wieder Kohlenhydrate, damit der Insulin-Spiegel steigt. Auch einfache Kohlenhydrate aus hellem Brot, Nudeln oder weißem Reis sind dann empfehlenswert. Besonders wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit hochwertigem Eiweiß (Protein) nach dem Training. Gute Eiweißquellen sind mageres Fleisch (z.B. Geflügel), fettarme Milchprodukte (z.B. Quark) und hochwertige Eiweiß-Shakes.

Mit einer guten Ernährung ist die Versorgung mit allen nötigen Nährstoffen sichergestellt. Wenn das mal nicht funktioniert, können Eiweiß- oder Vitamin-Produkte die Lücken füllen.

Zusammenfassung: · Viel Obst, Salat und Gemüse · Wenig Kohlenhydrate und wenig Fett (besonders abends) · ausreichend mageres Eiweiß und gute Fette · Viel Wasser oder kalorienarme Getränke · Vorsicht bei „light“-Produkten · Viel Sport (Ausdauer um Fett zu verbrennen und Krafttraining um den Körper zu formen)

