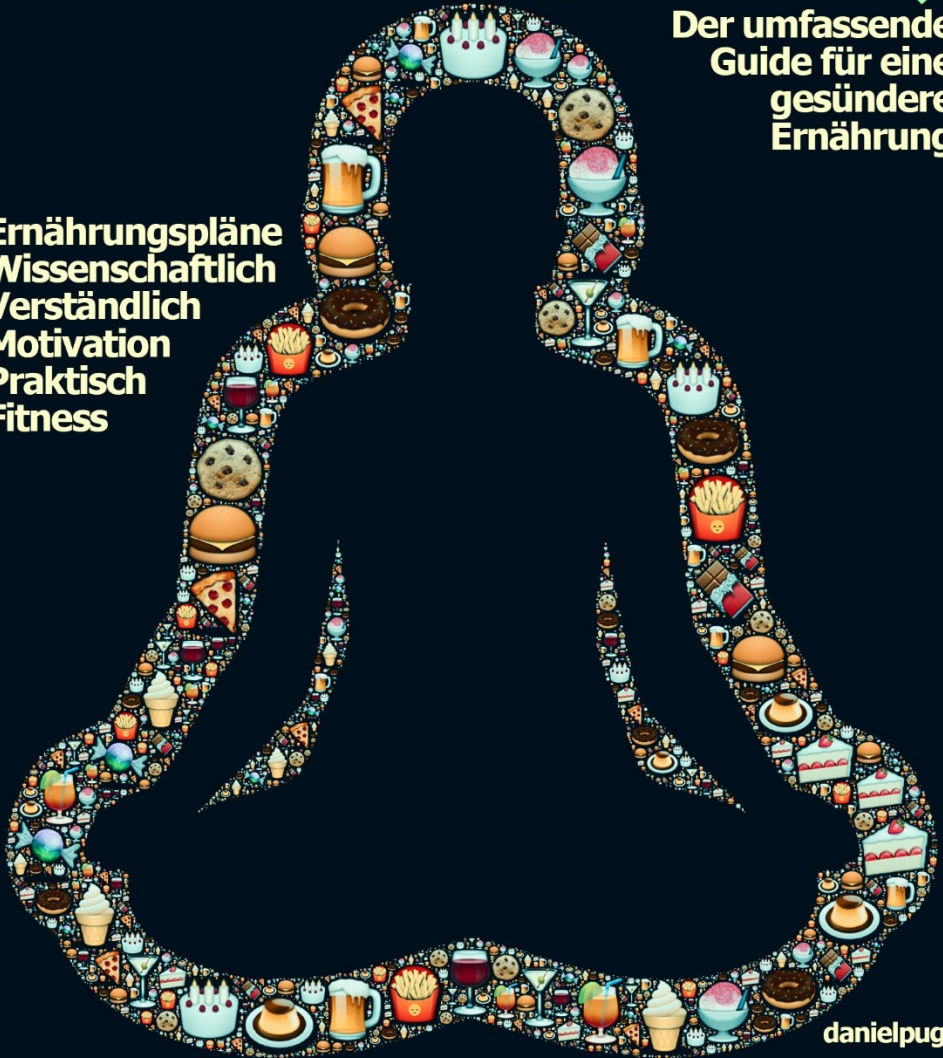


DANIEL PUGGE

EAT SMART BE FIT

Der umfassende
Guide für eine
gesündere
Ernährung

- Ernährungspläne
- Wissenschaftlich
- Verständlich
- Motivation
- Praktisch
- Fitness



danielpugge.de

INHALT

KAPITEL 1: GRUNDLAGEN

- Ziele definieren
- Motivation finden
- Deine Ausgangssituation
- Zeitplanung
- Grundlegende Faktoren zum Abnehmen
- Gewicht dokumentieren
- Körperfett richtig messen
- Zusammenfassung und Tipps
- Quellen für dieses Buch (am Ende)

KAPITEL 2: ERNÄHRUNG VERSTEHEN

- Diätenwahnsinn
- Skeptisch bleiben
- Unterschiedliche Körper
- Diät oder Umstellung

KAPITEL 3: GRUNDLAGEN DER NÄHRSTOFFE

- Makronährstoffe verstehen
- Wichtige Mineralstoffe
- Vitamine und ihre Funktionen
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Künstliche Zusatzstoffe
- Nahrungsergänzungsmittel

KAPITEL 4: PRAKTISCHER EINSTIEG

- Welche Diät ist die Beste?
- Energiebedarf berechnen
- Makronährstoffverteilung
- Mikronährstoffverteilung
- Alte Gewohnheiten ersetzen
- Nahrungsmittel intelligent auswählen
- Rezepte finden

KAPITEL 5: ERNÄHRUNGSPLANUNG

- Gute und schlechte Lebensmittel
- Lebensmittel, die du meiden solltest
- Bessere Alternativen
- Zusammenstellung der Ernährung
- Ernährungsplan anpassen

KAPITEL 6: DER FAKTOR SPORT

- Grundlagen zum Energieverbrauch
- Die passende Sportart finden
- Energieverbrauch beim Sport

KAPITEL 7: ERNÄHRUNGSPLAN

- Langsame Umstellung (ca. 0,7kg / Woche)
- Mittlere Diät (ca. 1,4 kg / Woche)
- Pugges Lower Limit Diät (ca. 2kg / Woche)

KAPITEL 8: ERNÄHRUNGSMÄRCHEN

- Detox und Entgiften
- Abends Essen macht dick

VORWORT (ZUM AUTOR)

DANIEL PUGGE (31 JAHRE)

Mit der Ernährung beschäftige ich mich intensiv seit meinem 20. Lebensjahr. Dank meiner frühen sportlichen Erfolge bin ich dazu gekommen mich intensiv mit dem Körper und dessen Funktionen auseinanderzusetzen. Gutes Training und optimale Leistungen werden durch die richtige Ernährung enorm unterstützt. Dazu ist es wichtig, genau zu wissen, welche Nährstoffe für eine optimale Leistung wichtig sind. Direkt nach meinem Abitur wechselte ich für zwei Jahre zur Bundeswehr und dort zur Sportfördergruppe in München. In der Nationalmannschaft im militärischen Fünfkampf trainierte ich professionell bis zu 6 Stunden täglich. Hier spielte das Thema Ernährung natürlich eine große Rolle für die Regeneration und den Muskelaufbau.

Mein Studium an der Sporthochschule in Köln

Direkt im Anschluss begann ich mein Studium an der Deutschen Sporthochschule in Köln im Bereich Sportmanagement und Kommunikation. Besonders durch die Vorlesungen im Bereich Biologie und Physiologie konnte ich detaillierte wissenschaftliche Erkenntnisse über die Ernährung erlangen. Hier wollte ich natürlich auch meine sportliche Leistungsfähigkeit durch die Ernährung optimieren und verwendete einen großen Teil meiner Freizeit dafür, in der Bibliothek verschiedene wissenschaftliche Bücher zum Thema Ernährung zu lesen und auszuarbeiten. Durch die Nähe zur Sporthochschule, konnte ich an die neuesten wissenschaftlichen Studien gelangen und mit Experten diskutieren. Dadurch ist

Ernährung und das Training zu meinem großen Hobby und Beruf geworden.

Arbeitsfelder nach dem Studium

Nach meinem Studium arbeitete ich im Bereich Sporteventmanagement und Unternehmenskommunikation. Zu diesem Zeitpunkt betätigte ich mich schon nebenberuflich als Ernährungsberater, Personaltrainer und Trainer einer Leichtathletik Leistungsgruppe. Im Gespräch mit verschiedenen Menschen, die ich beraten habe, ist mir aufgefallen, dass viele sehr wenig Ahnung von ihrem eigenen Körper und der Ernährung haben. Gleichzeitig waren viele verunsichert durch Meldungen aus den Medien und der Werbung. Fast jede Woche wurden neue Diäten erfunden oder Stoffe gefunden, die krank machen sollen. In diesem ganzen Dschungel aus Informationen ist es schwierig, den Durchblick zu behalten.

Geldmaschine Übergewicht

Bei fast allen Ernährungsprogrammen oder Diäten geht es am Ende darum, möglichst viel Geld zu verdienen. Auch die Zeitschriften, welche jede Woche mit neuen Wunderdiäten werben, sind an eine hohe Auflage gebunden. Die Titel müssen möglichst interessant klingen und den Kunden zum Kauf animieren. Dabei wird gerne in Kauf genommen, dass die angepriesenen Diäten keiner wissenschaftlichen Überprüfung standhalten würden und höchstens sehr kurzfristigen Erfolg liefern. Diese Zeitschriften stehen natürlich auch in Konkurrenz zu anderen Zeitschriften und müssen sich dadurch deutlich abheben.

Nicht anders verhält es sich mit verschiedenen Ernährungsprogrammen und Nahrungsergänzungsmitteln für eine Diät. Hier gibt es die altbekannten Punktezähler, Brigitte oder verschiedene Pulver als Mahlzeitenersatz. Kundenbindung und Gewinnmaximierung ist in diesen Unternehmen natürlich das vorrangige Ziel.

Meine Motivation für dieses Buch



Ich persönlich finde es eine Frechheit, den unwissenden und irritierten Menschen das Geld unnötig aus der Tasche zu ziehen. Hier werden künstlich Ängste geschürt und Versprechungen gemacht, nur um das jeweilige Produkt oder Programm gewinnbringend zu verkaufen. Dann werden plötzlich Mineralstoffe unentbehrlich und sollen unbedingt mit entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden, um einen Erfolg zu erzielen.

In der Fitnessbranche ist es seit Jahrzehnten gang und gäbe sich mit Nahrungsergänzungsmitteln zu ernähren. Auch hier werden fast wöchentlich neue Inhaltsstoffe beworben, die angeblich zu maximalem Muskelwachstum führen sollen. Die Wirksamkeit vieler Inhaltsstoffen ist jedoch wissenschaftlich in keiner einzigen Studie jemals belegt worden. Auch wurde nie gezeigt, dass ein Athlet mit Nahrungsergänzungsmitteln bessere Leistungen erzielen kann als mit einer abgestimmten Ernährung. Selbstverständlich verhält es sich mit illegalen Dopingsubstanzen etwas anders.

In den meisten Fällen führt eine Ernährung mit Nahrungsergänzungsmitteln als Ersatz für eine Mahlzeit sogar zu Mangelerscheinungen und kann dem Körper langfristig schaden. Dazu erfährst du später mehr im Buch. Mit diesem Buch möchte ich aufzeigen und dir erklären, wie der Körper wirklich funktioniert und wie bestimmte Nährstoffe im Körper verarbeitet werden. Durch das Verständnis über den eigenen Körper bist du in der Lage, selbst deine Ernährung anzupassen und hast das nötige Hintergrundwissen, um dich nicht mehr durch Werbung irritieren zu lassen.

Ich vergleiche das Ganze gerne mit einem Auto. Wenn du nicht weißt, wie dein Auto wirklich funktioniert oder du es reparieren kannst, musst du in eine Werkstatt fahren und dem Mechaniker vertrauen, dass er dein Auto auch wirklich richtig repariert. Ich möchte dir nun erklären wie dein Auto funktioniert, sodass du in der Lage bist selbst, die Reparaturen durchzuführen oder zumindest den Mechaniker dabei überwachen kannst.

Alle Ernährungsprogramme oder Diäten werden überflüssig, wenn den Menschen die Funktionen des Körpers und der Ernährung schon in der Schule intensiv beigebracht würden. Somit würde jeder selbst die Verantwortung für seine Ernährung und die Auswirkungen tragen. Übergewichtige Menschen sind nicht dumm. Sie haben wie viele andere Menschen einfach nie gelernt, wie richtige Ernährung aussehen kann.

Warum kostenlos?

Da ich mich aus eigenem Interesse schon sehr lange intensiv und wissenschaftlich mit der Ernährung auseinandersetze, habe ich mir viel Wissen angeeignet. Ich möchte dir unabhängig mein Wissen weitergeben. Vielleicht bewirkt dieses Buch einen kleinen Umschwung bei dem ein oder anderen. Auch wenn ich am Ende nur einigen wenigen damit helfen konnte, hat sich dieser Aufwand gelohnt. Ich freue mich natürlich auf Unterstützung, um solche Projekte auch zukünftig finanzieren zu können. Somit steht es dir völlig frei, mir einen Betrag für dieses Buch zukommen zu lassen. Die Höhe kannst du selbst bestimmen, je nachdem wie viel dir dieses Buch gebracht hat und was es dir wert ist. Mit diesem Geld kann ich weitere kostenlose und unabhängige Projekte nach vorne bringen. Mehr Infos auf www.danielpugge.de.

Ein Sponsoring oder Werbung in Zusammenarbeit mit großen Firmen würde für mich nicht in Frage kommen, um die Unabhängigkeit zu gewährleisten.

Sollte dich dieses Buch weiterbringen und dir helfen, freue ich mich auf Spenden für zukünftige Projekte.

KAPITEL 1 GRUNDLAGEN

ZIELE DEFINIEREN

Was fragen wohl die Freunde und Verwandte als erstes? Richtig! Warum du überhaupt abnehmen willst. Sie wollen wissen, was wohl deine Ziele sind. Was du am Ende erreichen willst. Willst du nur abnehmen? Willst du sportlich besser werden? Oder willst du zu einem bestimmten Termin ein bestimmtes Gewicht erreichen?

Das sind Fragen, mit denen du dich ganz zu Beginn beschäftigen solltest. Du bist im Internet gewesen, auf meiner Homepage und hast dieses Buch gefunden. Du hattest also einen Grund, danach zu suchen, wenn du es nicht rein aus Neugier liest. Da es sich hier um einen Ratgeber zum gesunden Abnehmen handelt, willst du wahrscheinlich ein paar Kilo verlieren.

Aber warum genau?

Fühlst du dich nicht mehr wohl mit deinem Gewicht? Hast du Krankheiten oder sonstige Beschwerden auf Grund deiner aktuellen Situation? Hat dir jemand dazu geraten oder hast du Angst neben anderen schlecht auszusehen? Das sind natürlich Gründe, die mich als Ernährungsberater in einer persönlichen Betreuung interessieren, um auch psychologische Aspekte mit berücksichtigen zu können. Sollte es sich um eine Krankheit handeln, ist immer die Rücksprache mit einem Arzt zu raten. Ansonsten kannst du dieses Buch für das Ziel der gesunden Gewichtsreduktion verwenden.

Schreibe dir deine Ziele auf.



Notiere deine Ziele auf einem Zettel. Erzähle einigen Freunden oder Familienangehörigen davon. Am besten jemanden, der dich gerne dabei unterstützt oder vielleicht selbst mitmachen möchte. Auch wenn du negative Rückmeldungen bekommst oder jemand nicht an dich glaubt, solltest du dich niemals von deinem Weg abbringen lassen. Dein Körper gehört dir und du willst etwas damit erreichen. Lege dir diesen Zettel auch immer in deine Nähe, damit du vielleicht auch neue Ziele mit aufschreiben kannst. Kleine Zwischenschritte sind auch sehr hilfreich. („In 2 Wochen möchte ich 1kg verlieren“ oder „In 2 Wochen möchte ich mindestens 4x Schwimmen gehen“)

Nicht zu viel auf einmal.

Übertreibe es jedoch nicht. Setze dir erst mal kleine Ziele. Versuche diese Ziele im Laufe der Abnahme immer weiter zu übertreffen. Das motiviert dich mehr, als wenn du ein Ziel nicht erreichen solltest. Du kannst deine Ziele auch jeder Zeit anpassen. Es können sich immer neue Umstände ergeben. (Auf einmal hast du weniger Zeit, Urlaub oder jemand hilft dir)

Hör nicht auf.

Solltest du deine Ziele erreicht haben, dann haben sich vielleicht schon neue Ziele ergeben. Du hast mehr Lust auf Sport oder dir geht es viel besser. Mit denen kannst du dir vielleicht ganz neue Ziele setzen, an die du vorher noch gar nicht gedacht hast. (Vielleicht mal einen 10km Volkslauf absolvieren)

Der Weg ist nicht das Ziel und das Ziel ist nicht das Ende.

MOTIVATION FINDEN

Deine Ziele hast du definiert und aufgeschrieben? Super, das ist der erste Schritt, um dich zu motivieren. Du bist jetzt sicher voller Drang, direkt loszulegen und kannst es kaum abwarten. Aber Vorsicht:

Nichts überstürzen.

Wenn du jetzt Hals über Kopf ohne Planung anfängst, dann stehst du morgen schon vor dem Problem, dass du nicht weißt wie du weiter machen sollst. Du hattest einen harten Arbeitstag und hast keine Lust, dich mit der Ernährung oder dem Sport auseinanderzusetzen. Deshalb ist es wichtig, dieses schon vorher zu machen. Lieber langsam anfangen und eine Grundlage schaffen, auf der du deine Umstellung aufbauen kannst. Stell dir vor, du willst ein Haus bauen und gehst ohne einen Plan auf die Baustelle und baust los. Dann wirst du vielleicht eine Wand hochziehen können, aber weißt dann nicht, wie du die Zimmer aufteilen sollst oder das Dach darauf setzen sollst.

Wissensgrundlage aneignen.

Mit diesem Buch hast du schon einen Plan, mit dem du arbeiten kannst. Allerdings musst du dir die wichtigsten Sachen durchlesen und merken. Du wirst feststellen, dass dein Vorhaben viel mehr Spaß macht, wenn du auch weißt, was du tust. Wenn jemand Billard spielt und keine Ahnung vom Spiel hat, wird er mit Sicherheit weniger Spaß daran haben. Dafür habe ich dir die Grundlagen der Körperfunktionen und der Ernährung mit in dieses Buch geschrieben. Du würdest auch nicht versuchen dein Auto zu reparieren, wenn du keine Ahnung davon hast, oder?

Motivierendes Umfeld schaffen.

Wie schon bei den Zielen gesagt, solltest du deine Freunde dazu auffordern dich zu unterstützen und zu motivieren. Gute Freunde werden dir auch in schlechten Zeiten beistehen und dich unterstützen. So werden sie dir keine Gummibärchen mitbringen, sondern etwas Gesünderes. Sie werden auf ihrem Geburtstag auch eine Cola light für dich dahaben. Auch am Arbeitsplatz ist es wichtig, die Mitarbeiter über seine Ziele aufzuklären.

Motivierende Bilder und Texte.



Drucke dir ein paar Bilder aus. Egal ob dieses Bild dein Traumgewicht zeigen könnte (auch hier solltest du realistisch bleiben und keine Modelfotos benutzen) oder ein Kleid, welches du dir in den nächsten

Monaten kaufen möchtest. Vielleicht findest du in Foren oder Videos auch motivierende Texte von Menschen, welche die gleichen Ziele erreicht haben. Tausch dich einfach aus, aber lasse dich nicht von deinem Weg abbringen. Versuche immer ehrlich zu dir selbst zu bleiben. Auch wenn es mal demotivierende Momente gibt, versuche gerade dann neue Kraft für dich zu gewinnen.

**Motiviere dich selbst und lasse dich durch
Freunde motivieren.**

DEINE AUSGANGSSITUATION

Wie schon gerade gesagt, sollst du immer ehrlich zu dir sein. Auch zu Beginn deines Vorhabens. Allgemeine Floskeln wie „Ich fühle mich doch wohl in meiner Haut“ oder „Ich habe damit keine Probleme“ solltest du genau überdenken, ob sie wirklich stimmen.

Lerne dich selbst kennen.

Mache dir eine Liste mit den Dingen, die dich in der aktuellen Situation stören. Dabei blendest du zuerst dein Umfeld aus und horchst in dich selbst. Suche dir einen ruhigen Moment und schließe die Augen. Vielleicht abends vor dem Schlafengehen. Lasse die Tage noch einmal verstreichen und fühle, in welchen Situationen du dich unwohl gefühlt hast. Notiere diese Situationen als eine Liste.

Kommst du vielleicht schwer die Treppen hoch? Oder hast du öfters Gelenkschmerzen, wenn du längere Zeit laufen musstest? Bist du vielleicht öfters zurückhaltend oder schüchtern, weil du mit deinem Körper unzufrieden bist? Traust du dich nicht ins Schwimmbad? Viele solcher Kleinigkeiten können dich nur Motivieren, weiter am Ball zu bleiben. All diese Punkte, welche du notiert hast, kannst du später vergleichen.

Vorher – nachher Vergleich.

Du kannst im Laufe deiner Diät immer wieder kontrollieren, ob du vielleicht einige der Punkte schon gar nicht mehr bemerkst. Sind einige Dinge vielleicht völlig irrelevant geworden? Vielleicht gehst

du jetzt ins Schwimmbad oder bist viel selbstbewusster im Umgang mit deinen Mitmenschen geworden.

Vielleicht merkst du schon deutliche gesundheitliche Vorteile. Du hast keine Gelenkschmerzen mehr oder du schaffst die Treppen, ohne Pause machen zu müssen. All diese kleinen Dinge kannst du jetzt mit einem dicken roten Stift durchstreichen. Oder du schreibst alle deine Punkte auf Karteikarten. Dann kannst du sie nacheinander ganz genüsslich in den Mülleimer schmeißen, bis keine Karten mehr vorhanden sind.

Mit neuen Problemen umgehen.

Allerdings kann es während der Diät immer wieder neue unangenehme Situationen geben, welche dir vorher noch gar nicht aufgefallen sind. Lass dich davon jedoch nicht entmutigen, sondern schreibe sie wieder auf und versuche diese Probleme zu lösen. Vielleicht sind einige dieser Probleme sogar ein Zeichen, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Lerne dich kennen und arbeite mit und an deinen Problemen.

ZEITPLANUNG (ODER AUCH ZEITMANAGEMENT)

Ich höre immer wieder die gleichen Ausreden: „Ich arbeite so viel und komme erst spät nach Hause“, „Ich habe Kinder und deshalb so wenig Zeit“, „Ich schaffe es nicht, regelmäßig Sport zu treiben“.

Mir geht es täglich genauso.

Ich kann definitiv verstehen, dass es gerade in der heutigen Zeit sehr schwierig ist, alles unter einen Hut zu bekommen. Der Chef will täglich Überstunden sehen oder du fährst täglich 60 Minuten zur Arbeit. Besonders im Winter gehst du im Dunkeln aus dem Haus und kommst spät im Dunkeln nach Hause. Gerade bei meiner Arbeit im Sporteventmanagement sind (3-4 Wochen vor dem Event) Arbeitstage von 10 Stunden keine Seltenheit. Aber hier habe ich mir im Laufe der Zeit einige sehr hilfreiche Tipps angeeignet.



Schon auf der Arbeit motivieren.

Motiviere dich schon während der Arbeit. Wenn du kannst, mache mittags einen sogenannten „Powernap“ (Tagschlaf). Wenn du merkst, dass du müde wirst, kann es wahre Wunder helfen sich einfach mal für 10-20 Minuten hinzulegen. Der Körper wird nach ein paar Minuten einschlafen und automatisch innerhalb von ca. 15 Minuten wieder aufwachen. In dieser Zeit hat er deinen Hormonhaushalt wieder reguliert, deine Nervenbahnen wieder entspannt und du hast plötzlich wieder Energie im Überfluss.

Iss am besten 1-2 Stunden vor Feierabend noch einmal einen Apfel, Banane oder Nüsse. Versuche deinen Blutzuckerspiegel durch das Essen und den Fruchtzucker wieder etwas in die Höhe zu treiben. Ein warmer Kakao oder Tee (nicht Kaffee) hilft deinem Körper, sich wieder zu aktivieren. Durch die Wärme werden die Blutgefäße wieder erweitert und dein Kreislaufsystem angeregt. Versuche, dich gegen Feierabend öfters zu bewegen. Rege deinen Kreislauf wieder an, damit du möglichst aktiviert in den Feierabend und den anschließenden Sport gehen kannst.

Störfaktoren ausschalten.

Wirf deinen Fernseher raus! Ja das meine ich ernst. Ich lebe jetzt seit 2 Jahren ohne Fernseher und habe ihn vielleicht in den ersten 2 Wochen vermisst. Danach habe ich mich mit vielen anderen Dingen beschäftigt und mich von dieser Kiste nicht mehr ablenken lassen. Sind wir mal ehrlich: Die TV Programme haben keinen Mehrwert für dich und dienen nur dem Zeitvertreib. Du merkst gar nicht, wie die Zeit vergeht und hast danach ein schlechtes Gewissen. „Mist, jetzt habe ich wieder 2 Stunden vor der Kiste gehangen“. Natürlich gibt es auch mal ein paar Filme, die man schauen will. Aber selbst das vergeht mit der Zeit. Ansonsten gibt es auch noch das gut alte Kino.

Unwichtige Zeitfresser.

Der Haushalt ist ein wahrer Zeitfresser. Versuche ein System in deinen Haushalt zu bringen. Vielleicht kannst du einige Aufgaben an deine Familie abgeben, wenn sie von deinem Ziel abzunehmen wissen. Wenn sie dich motivieren und unterstützen wollen, machen sie diese Aufgaben sicher gerne. Unwichtige Aufgaben

kannst du auch auf einen Tag zusammenfassen. Und kontrolliere, ob die Aufgabe gerade heute nötig ist.

Den Haushalt sportlich sehen.

Auch im Haushalt gibt es viele Möglichkeiten Kalorien zu verlieren. Egal ob Staubsaugen, Wischen oder Rasen mähen. Du bist in Bewegung und kommst sicher auch mal ins Schwitzen. Da können schon mal 200 Kilokalorien oder mehr extra verbrannt werden. Wenn du am Abend noch Sport auf deinem Plan stehen hast, gebe ich dir einen super Tipp:

Ziehe dich vielleicht schon beim Staubsaugen sportlich an. Dann brauchst du dich danach nicht noch extra umziehen und kannst das Staubsaugen als Aufwärmübung nutzen. Versuche bestimmte Bewegungen bewusst zu machen. Nutze bewusst deine Arme und Beine. Gehe einfach mal in die Knie oder mache ein paar Ausfallschritte dabei.

Versuche doch mal beim Wischen oder Putzen etwas mehr Kraft zu verwenden. Dann merkst du am nächsten Tag sicher etwas in den Armen. Du siehst, es gibt viele Möglichkeiten sich die tägliche Arbeit etwas spannender zu gestalten. Wenn du immer den sportlichen Hintergedanken bei der Arbeit hast und dein Ziel vor Augen, dann wird dir die alltägliche Arbeit viel leichter fallen.

Auch die tägliche Arbeit im Haushalt kann dich unterstützen.

GRUNDLEGENDE FAKTOREN ZUM ABNEHMEN

Du hast mit Sicherheit schon unzählige Tipps zum Abnehmen gelesen. „Treibe viel Sport“, „Du musst im Kaloriendefizit sein“, „Du musst Muskulatur aufbauen“, „Du darfst bestimmte Nährstoffe nicht mehr essen“. Grundsätzlich sind diese Tipps natürlich allgemeingültig. Allerdings kannst du auch hier einiges falsch machen.

Nicht jedes Kaloriendefizit ist förderlich.

Natürlich ist es logisch, dass du deinem Körper weniger Kalorien zuführen musst, als er verbraucht. Allerdings weißt du immer noch nicht, welche Nährstoffe wichtig sind. Du könntest auch einfach eine Tafel Schokolade am



Tag essen und hättest gerade einmal 500 kcal (Kilokalorien) zu dir gekommen. Natürlich wirst du damit abnehmen, allerdings fehlen dem Körper wichtige Nährstoffe für allerlei Funktionen. Deine Vitaminspeicher und Mineralspeicher werden recht schnell erschöpft sein und du müsstest im Anschluss viel mehr essen um diese wieder aufzufüllen. Wenn du eine Diät wählst, bei der du über Wochen oder Monate einen Mangel an bestimmten Nährstoffen hast, dann wird sich das bemerkbar machen. Die Vitaminspeicher des Körpers können für Monate ausreichen. Deshalb wirst du während der Diät nicht viel Unterschied bemerken. Danach werden langsam erste Anzeichen sichtbar. Du

wirst schlapp, deine Haut/Haare/Nägel verändern sich. Knochen können brüchig werden oder der Hormonhaushalt wird durcheinander gebracht. Es ist also von großer Bedeutung, bei einem Kaloriendefizit genau auf die Nährstoffe zu achten.

Ernährungsumstellung statt Diät

Wichtig bei einer Ernährungsumstellung ist es, diese dauerhaft auszulegen. Versuche nicht, nur einige Monate diese Ernährungsweise über dich ergehen zu lassen, sondern lerne, die neue Ernährung zu mögen um sie auch dauerhaft zu behalten. Eine kurze Diät wird dir am Ende nichts bringen, wenn du wieder in alte Muster zurückfällst. Der gefürchtete Jo-Jo Effekt wird dann definitiv zuschlagen und du hast viel Zeit verloren.

Ernährungsumstellung ist eine neue Lebenseinstellung und eine ganz neue Einstellung zum Essen. Da du mit diesem Buch lernst, wie dein Körper und die Ernährung funktioniert, weißt du immer ganz genau wie es richtig geht.



Natürlich ist es möglich allein durch ein Kaloriendefizit abzunehmen. Allerdings wird Sport dich viel schneller zum Ziel bringen. Wenn du zum Beispiel 1kg abnehmen möchtest, kannst du entweder einen ganzen Monat die Ernährung herunterschrauben oder du nutzt den Sport, um das gleiche Ziel in 2 Wochen zu erreichen. Großer Pluspunkt ist zudem noch der nachhaltige Effekt des Sports. Auch nach einer Diät wirst du dich dauerhaft viel besser fühlen. Welche Vorteile dir der Sport noch bietet, erfährst du später.

Eine Diät ist keine langfristige Investition in deinen Körper.

GEWICHT RICHTIG DOKUMENTIEREN

Du hast eine tolle Fettmesswaage zu Hause? Du wiegst dich immer mal so zwischendurch und wunderst dich dann, warum du plötzlich ein paar Kilo mehr oder weniger wiegst?

Tägliche Gewichtsschwankungen berücksichtigen.



Dein Gewicht kann schon innerhalb von 12 Stunden um mehrere Kilogramm schwanken. Schau dir einmal an, was du alleine schon morgens zum Frühstück zu dir nimmst. Eine Tasse Kaffee (200g), dann 2 Scheiben Brot mit Käse (100g),

dann vielleicht noch ein Glas Orangensaft (200g), dazu noch einen Apfel (150g) und eine Banane (100g). Schon bist du direkt nach dem Frühstück schon 750g schwerer. Dazu kommt das Gewicht vom Darminhalt vom Vortag, Wassereinlagerungen und deine Kohlenhydratspeicher. Wenn du dann den ganzen Tag nichts essen oder trinken würdest, aufs Klo gehst und Sport treibst; dann kannst du ohne Probleme 2kg am Tag verlieren. Körperfett wird darunter nur ein paar Gramm ausmachen.

Immer zum gleichen Zeitpunkt messen.

Du solltest also immer einen gleichen Zeitpunkt nehmen, um dich zu wiegen. Der optimale Zeitpunkt ist morgens direkt nach dem Aufstehen. Am besten ist es, wenn du noch schnell auf die Toilette gehst und dann nackt direkt auf die Waage. Über die Nacht hast du einiges an Wasser ausgeschwitzt und der Körper

hat viele Nährstoffe verarbeitet und verdaut. Lege dir einen Zettel direkt neben die Waage und notiere dann immer direkt dein Gewicht. Das dauert vielleicht eine Minute am Tag, aber du hast die bestmöglichen Daten.

Aber auch hier gilt, dass der Darminhalt, Wassereinlagerungen und Kohlenhydratspeicher immer noch einen Einfluss auf dein Gewicht haben werden.

Welche Waage solltest du nutzen?

Ob deine Waage genau den richtigen Wert anzeigt, kannst du nicht wissen. Du könntest in eine Apotheke und dort mit einer geeichten Waage vergleichen. Allerdings ist nicht das genaue Gewicht entscheidend. Da nicht jede Waage 100% genau geeicht ist, solltest du immer dieselbe Waage benutzen.



Körperfettwaagen werden überall groß beworben. Leider sind sie sehr ungenau. Es ist wohl eine der ungenauesten Methoden seinen Fettanteil zu messen. Ich hatte noch keine Waage, die auch nur annähernd meinen richtigen Fettanteil berechnen konnte. Der Stromstoß wandert bei dieser Waage nur von einem Fuß über die Beine in andere Seite. Damit ist der ganze Oberkörper nicht mit berücksichtigt. Weiter Faktoren wie den Muskelanteil oder den schwankenden Wasseranteil kann die Waage nicht erkennen. Lass dich also nicht von diesen Waage beeinflussen. Wie du

deinen Körperfettanteil genauer bestimmen kannst, erfährst du später.

Tendenz verfolgen.

Wie schon gesagt, kann dein Gewicht auch bei bester Planung täglich schwanken. Du wirst nach einer Woche viele Hochs und Tiefs erkennen. Für dich ist es wichtig zu erkennen, in welche Richtung sich dein durchschnittliches Gewicht bewegt. Da braucht es schon einmal 2-3 Wochen.

Nicht immer alles auf die Goldwaage legen.

KÖRPERFETTANTEIL RICHTIG MESSEN

Es gibt viele Methoden seinen Körperfettanteil zu messen. Allerdings solltest du wissen, dass keine der gängigen Methoden eine 100% richtige Aussage treffen kann.

Körperfettmessgeräte

Wie schon bei der Körperfettwaage erwähnt, sind diese Geräte recht ungenau, da sie Muskelanteil und Wasseranteil nicht berücksichtigen können. Weiterhin gehen die elektrischen Impulse nicht durch jede Körperregion. Selbst bei meinem Leistungstest und der Körperfettmessung mit mehreren Elektroden (Körperimpedanzmessung) hat mir der Mediziner gesagt, dass diese Messung immer noch relativ ungenau sein kann. Lass dich auch nicht in einem Fitnessstudio mit so einem Messgerät untersuchen. Dieses verunsichert dich und soll dich dazu bringen weiter in diesem Studio zu trainieren oder Extraleistungen in Anspruch zu nehmen.

Körperfettzange (Caliper)



Mit dieser Zange (kostet nur ein paar Euro) misst du verschiedene Hautfalten an bis zu 9 Punkten am Körper. Du nimmst zum Beispiel eine Falte am Bauch zwischen Daumen

und Zeigefinger und misst mit der Zange die Dicke. Da auch Punkte am Oberarm oder Rücken wichtig sind, brauchst du eine zweite Person dazu. Allerdings sei auch bei dieser Methode gesagt, dass sie nicht 100% genau ist. Es ist wichtig, immer den gleichen Druckpunkt an der Zange zu verwenden. Sollte eine andere Person messen, können deshalb unterschiedliche Werte herauskommen. Die meisten Zangen bieten hier einen kleinen Widerstand. Auch können Wassereinlagerungen die Messung beeinflussen.

Für mich ist diese Methode jedoch die Bevorzugte. Auch hier gilt es, sich nicht von den Zahlen beeindrucken zu lassen, sondern eine Tendenz festzustellen. Hier spielt der Muskelanteil, Darminhalt oder Kohlenhydratspeicher keine Rolle und du stellst nur deinen Körperfettanteil fest.

Körperfettmessung beim Arzt: sehr teuer.

Natürlich gibt es sehr viele andere und sehr genaue Messverfahren. Diese können in der Regel nur mit Hilfe spezieller Einrichtungen und Maschinen durchgeführt werden. Dadurch werden diese Messungen sehr teuer und sind eher für Einzelfälle und Sportler geeignet. Diese Messungen sind natürlich um einiges genauer und können auch das Fett im Inneren deines Körpers berücksichtigen. Solltest du also durch dein Übergewicht an Krankheiten leiden, kann es sinnvoll sein sich anzusehen, ob auch deine Organe von zu viel Fett umgeben sind.

Die beste Methode von allen.

Die beste Methode ist zugleich auch die günstigste Methode. Ganz einfach: dein Spiegel.

Wenn du mit deinem Spiegelbild unzufrieden bist, keine Muskulatur erkennst, vielleicht ein Doppelkinn oder Fettröllchen zu sehen sind, dann kannst du schon mit einem Blick feststellen: „Ich habe doch etwas zu viel auf den Hüften“. Du siehst immer direkt, ob du zufrieden bist oder nicht.

Regelmäßiges Messen zeigt dir eine Tendenz auf und kann motivieren.

ZUSAMMENFASSUNG UND TIPPS

Ich denke, dass du einige Grundlagen nun mit Interesse gelesen hast und bei Geräten oder Methoden aus der Werbung in Zukunft ein wenig kritischer bist. Als Checkliste gibt es hier noch einmal alle wichtigen Punkte der Grundlagen zusammengefasst:

Ziele definieren.

Schreibe dir deine Ziele auf und erzähle vielen Freunden davon. Setze deine Ziele aber nicht zu hoch an und passe deine Ziele immer wieder den aktuellen Gegebenheiten realistisch an.

Motivation finden.

Fordere deine Freunde auf, dich zu motivieren und zu unterstützen. Suche dir Bilder, Texte oder Videos, welche deine Ziele aufzeigen. Motiviere dich durch den Erfolg, den schon andere hatten.

Deine Ausgangssituation.

Sei immer kritisch und ehrlich zu dir selbst. Schreibe dir deine positiven und negativen Erfahrungen mit deiner aktuellen Situation auf Karteikarten und schmeiße diese in den Müll, wenn du dieses Problem nicht mehr hast. Schreibe auch neu hinzugekommene Probleme mit auf und schaue dir die Ursachen genau an.

Zeitplanung.

Keine Zeit zu haben ist nur eine Ausrede. Wenn du keine Zeit hast, dann musst du kritisch hinterfragen, wo du vielleicht unnütz Zeit vergeudest. Plane deinen Tag etwas und versuche unwichtige Aufgaben zusammen zu erledigen. Zeitfresser solltest du entsorgen und Aufgaben an deine Familie oder Freunde abgeben. Sie werden dich sicher gerne unterstützen.

Grundlegende Faktoren zum abnehmen.

Ein Kaloriendefizit musst du haben, das ist klar. Allerdings gibt es hier viele kleine Dinge zu beachten, damit du nicht in eine Mangelernährung kommst. Du sollst dich trotz der neuen Ernährung gut fühlen und jeden Tag genügend Energie haben. Der Sport wird dich dabei unterstützen und ist dein ständiger Gefährte.

Gewicht dokumentieren.

Nur wenn du dein Gewicht immer zur gleichen Zeit und regelmäßig dokumentierst, hat es eine Aussagekraft. Lasse dich nicht von täglichen Schwankungen beeinflussen, sondern schau dir die Tendenz über mehrere Wochen an.

Körperfett richtig messen.

Auch hier gilt das gleiche Prinzip wie beim Gewicht. Regelmäßig dokumentieren und sich die Tendenz ansehen. Nutze den Spiegel oder Fotos, um deine Entwicklung zu sehen. Eine günstige Körperfettzange gibt dir auch hier eine Tendenz in Zahlen wieder.

KAPITEL 2

ERNÄHRUNG VERSTEHEN

DIÄTENWAHNSINN

Wahrscheinlich hast du schon von vielen Diäten gehört. Es gibt vier große Bereiche: Low Carb, High Carb, einseitige Ernährungsformen und komplette Ernährungsprogramme.

Low Carb

In der Low Carb Szene gibt es wiederum viele verschiedene Diäten. Egal ob Paleo (Steinzeitdiät), No Carb, Atkins Diät, Logi Methode, Low Carb High Fat, Schlank im Schlaf und so weiter. Die Liste könnte noch endlos weiter geführt werden. Eins haben sie gemeinsam, sie setzen auf wenig Kohlenhydrate, dafür mehr Protein und Fett. Die Wahl der Lebensmittel und Zubereitung unterscheidet sich dann in den Ernährungsformen.

High Carb

Möglichst den größten Anteil der Energie aus Kohlenhydrate ziehen. Diese Ernährungsform ist relativ neu und es gibt fast jeden Monat wieder eine neue Variante. Viele Anhänger gibt es in der 80/10/10 Szene. Daraus entstanden sind auch High Carb Raw, Raw Till 4, Starch Solution und Extremformen wie Banana Island oder Detox Diäten. In der High Carb Szene tummeln sich auch viele Vegetarier oder Veganer, da es hier natürlich viel einfacher ist auf tierische Lebensmittel zu verzichten.

Einseitige Diäten

Diese Diäten sind meistens besonders spektakulär und jede Woche gibt es neue. Meist sind sie in den Frauenzeitschriften zu finden, denen immer etwas neues Besonderes einfallen muss, um die Zeitschriften interessant zu machen und zu verkaufen. Angefangen von der Nulldiät, Suppendiäten oder Kartoffeldiät. Eigentlich kam jede Frucht (Ananas, Erdbeere usw.) irgendwie schon einmal vor. Scurrile Formen sind hier auch zu finden, wie Mayo Diät und besonders auch sogenannte Formula Diäten. Darunter zählen bestimmte Shakes wie Almased und ähnliche Nahrungsergänzungsmittel, die anstatt einer richtigen Mahlzeit zugeführt werden.

Ernährungsprogramme

Ernährungsprogramme gibt es wie Sand am Meer und meistens kosten sie eine Mitgliedschaft. Das bekannteste Programme sind wahrscheinlich Weight Watchers oder die Brigitte Diät. Immer weiter verbreitet sind auch die Online Programme auf YouTube und anderen Webseiten. Hier kaufst du dir ein Programm, ohne wirklich zu wissen, was dahinter steckt. Dir werden in den meisten Fällen dann die Videos erst nach und nach freigeschaltet.

Profitgier macht erfinderisch.



Selbstverständlich gibt es zu jeder Ernährungsform immer ein Buch zu kaufen, Mitgliedschaften oder bestimmte Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen. Hier herrscht ein riesen Markt, bei denen besonders interessante Programme erfunden werden müssen, um einen hohen Marktanteil zu generieren. Bei fast jeder Diät stehen Personen dahinter, die mit diesen Diäten in irgendeiner Weise Geld und damit ihren Lebensunterhalt verdienen.

Mach dir einen objektiven Eindruck von deiner Diät.

SKEPTISCH BLEIBEN

Natürlich werben fast alle Programme mit großen Erfolgsraten. Es werden Doktoren als Experten hinzugezogen, welche die Wirksamkeit der Diäten bestätigen. Studien und Kunden werden immer wieder positiv zitiert.

Werbung mit falschen Experten.

Bei den sogenannten „Experten“ handelt es sich in vielen Fällen um falsche Bilder. Die Bilder können in Bildersammlungen gekauft werden und zeigen einfach eine willkürliche Person. Auch wenn die Person auf dem Foto echt ist und wirklich einen Dokortitel besitzt, ist sie in den meisten Fällen bei diesem Unternehmen angestellt oder wird bezahlt. Eine unabhängige Expertenmeinung kannst du hier also definitiv nicht erwarten.

Unrealistische Werbeversprechen.

5kg in einer Woche? Oder Bikinigröße S in 2 Monaten? Häufig gibt es konkrete Zahlen, mit denen geworben wird. Eine wirklich realistische Zahl um abzunehmen ist $\frac{1}{2}$ - 1 kg in der Woche. Bei sehr viel Disziplin und Sport können durchaus auch 2-3 kg möglich sein. Ein kurzes Rechenbeispiel:

1g Körperfett = 7 kcal / für 100g benötigst du 700 kcal. Das entspricht 50-60 Minuten Joggen. Für 1kg Körperfett müsstest du in der Woche also 10 mal 1 Stunde Joggen gehen.

Wenn du es schaffst täglich 1000 kcal weniger zu essen, könntest du in der Woche also 1kg Körperfett durch weniger Essen verlieren. (Das ist eine große Pizza weniger am Tag oder 2 Tafeln Schokolade) Würdest du ca. 2000 kcal am Tag verbrauchen und

gar nichts essen, dann hättest du in einer Woche auch nur 1,4 kg Körperfett verloren.

Du siehst, dass es gar nicht so einfach ist wirklich an das Körperfett heranzukommen. Schon gar nicht mit mehreren Kilogramm die Woche. Werbeversprechen die größer als 1-2kg sind, sind eher unrealistisch.

Kurzfristig 2kg verlieren.

Wie du schon im Kapitel mit dem Wiegen gelesen hast, befinden sich in deinem Körper rund 2kg Gewicht allein im Kohlenhydratspeicher (Welches auch Wasser mit bindet) und Darminhalt. Wenn du 2 Tage komplett auf Nahrung verzichst, wirst du auf der Waage 2 kg weniger haben, da alle Kohlenhydrate (damit auch das Wasser) und der Darminhalt geleert sind. Effektiv hast du aber nur maximal 2×2000 kcal also 570g Fett verloren. Die Kohlenhydratspeicher als Energiequelle sind hier gar nicht mit eingerechnet. Gleichzeitig fühlst du dich extrem schlapp, müde und hast viele andere Mangelerscheinungen.

Mahlzeit ersetzen mit Shakes?



Warum nicht einfach einen Shake trinken, der alle Mineralstoffe hat, die du brauchst? Ganz einfach: Die Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln und zugesetzten Vitaminen wurde in keiner einzigen Studie belegt. Zudem fehlen viele wichtige sekundäre Pflanzenstoffe und andere Mikronährstoffe. Zu denen kommen wir später noch. Sei dir immer bewusst, dass Nahrungsergänzungsmittel **NIEMALS** richtige Lebensmittel ersetzen können. In einigen Studien wurde sogar eine eher negative Auswirkung der Mittel festgestellt.

In der Gruppe erfolgreicher? Mitgliedschaften und Abos



Sobald du eine Mitgliedschaft oder ein Abo abschließen sollst, solltest du besonders hellhörig werden. Oftmals geht es darum, einen Kunden möglichst lange an das Programm zu binden. Nur dann bringt der Kunde Geld und kauft weitere Produkte. Er fühlt sich als Teil einer geschlossenen Gemeinschaft und möchte diese ungern verlassen. Hier wird er verstanden und bekommt Hilfe. Das sind natürlich positive Eigenschaften, aber warum solltest du mit deiner Diät irgendwann zu einem Ende kommen? Du würdest du Gruppe verlassen und kein Geld mehr bringen.

Es ist selbstverständlich, dass Abnehmen in einer Gruppe und mit Unterstützung viel leichter fällt und mehr Spaß bringt. Aber warum solltest du dafür 40€ jeden Monat ausgeben und für alles Mögliche extra zahlen? Such dir Personen, die vielleicht das gleiche Ziel haben. Egal ob Freunde, Familie oder unbekannte Leute, die du über das Internet kennengelernt hast. Auf Facebook oder Foren gibt es hunderte Gruppen in der Umgebung. Dort kann einfach ein kurzer Text geschrieben werden wie: „Hätte jemand Lust, mit mir zusammen eine Ernährungsumstellung anzugehen und zusammen zu kochen oder einzukaufen?“. So finden sich ganz leicht motivierte Gleichgesinnte und du kannst eine eigene kleine Gruppe zusammenstellen, die dich nichts kostet.

Auch wenn du in so eine Gruppe gehst und dort einen monatlichen Beitrag bezahlst, solltest du immer skeptisch betrachten, was dort besprochen wird. Oftmals werden dir

Zusatzprogramme angeboten oder bestimmte Nahrungsmittel, die du kaufen sollst. Vielleicht gibt es auch in deiner Stadt eine unabhängige Institution, die Selbsthilfekurse oder Abnehmkurse anbietet.

Welche Diät ist für dich richtig?

In diesem Kapitel möchte ich dich lediglich erst einmal für dieses Thema ein bisschen sensibilisieren. Welche Diät wir genau anstreben, erfährst du im nächsten Kapitel. Bevor wir mit einer Diät beginnen, solltest du dir ein grundlegendes Hintergrundwissen aneignen, welches ich dir auf den folgenden Seiten erkläre. Es gibt auch mehrere Wege, die dich zu deinem Ziel führen können. Ich werde auf verschiedene Möglichkeiten eingehen und die Ernährungsformen völlig neutral und aus einer wissenschaftlichen Betrachtungsweise empfehlen.

Du musst kein Geld ausgeben, um erfolgreich abzunehmen.

UNTERSCHIEDLICHE KÖRPER

Egal mit welcher Ernährungsform du dich befasst, wird es immer viele Leute geben, die positiv darüber berichten und Erfolge vorweisen können. Doch es gibt genauso viele, die auch keinen Erfolg damit haben. Wir schauen uns nun an, woran dieses liegen könnte.

Unsere Vorfahren in der Steinzeit.

Fast alle Ernährungsformen kommen mit dem Argument, dass unsere Vorfahren sich nach ihrer Lebensweise ernährt hätten. Besonders bei der Low Carb und Paleo Diät wird damit argumentiert, dass unsere



Vorfahren Jäger und Sammler waren. Somit hätten sie besonders viel Fleisch zu sich genommen und hätten nicht so viele Kohlenhydrate zur Verfügung gehabt wie in der heutigen Zeit. Unsere Körper hätten sich über diese Tausende Jahre nicht so schnell anpassen können und sind immer noch auf Fleisch getrimmt. Die andere Seite und vor allem die Vegetarier oder Veganer argumentieren damit, dass unsere Vorfahren sich hauptsächlich von Obst und Gemüse ernährt hätten.

Fakt ist: Wir können heute überhaupt nicht sagen, wie sich unsere Vorfahren wirklich ernährt haben. Natürlich wurden Waffen und Werkzeuge gefunden, die darauf hindeuten. Weiterhin gibt es natürlich Wandmalereien. Allerdings wissen wir nicht, in welchen

Umfang sie Tiere gejagt haben. Vielleicht waren diese Tiere auch nur für die Kleidung gut. Oder sie haben sich lediglich mit ihren Waffen verteidigt oder Kriege geführt. Egal aus welcher Perspektive wir dies betrachten, das Argument mit unseren Vorfahren kann niemand mit Gewissheit beweisen und ist somit hinfällig.

Unterschiedliche Völker in der heutigen Zeit.

Selbst in der heutigen Zeit gibt es unzählige verschiedene Völker auf der Erde, welche sich an verschiedenste Ernährungsformen

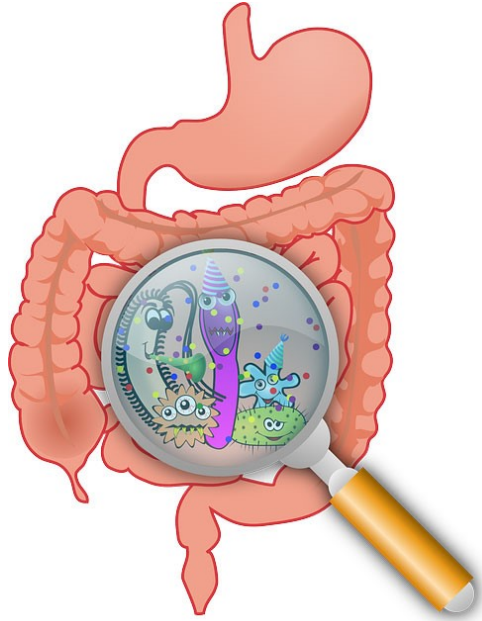


angepasst haben. Nehmen wir zum Beispiel die Inuit. Bekannter unter dem Namen Eskimos, leben sie auf ständigem Eis und können auf keine pflanzlichen Nahrungsmittel zurückgreifen. Sie ernähren sich fast

hauptsächlich von Fisch und Fleisch diverser Tierarten. Auf der anderen Seite gibt es viele Völker besonders in Afrika, die sich hauptsächlich pflanzlich ernähren. Auch in Afrika gibt es bestimmte Stämme, welche sich hauptsächlich durch tierische Erzeugnisse wie Milch und Blut ernähren. Wir sehen also, dass selbst in der heutigen Zeit keine einheitliche Ernährung auf der Erde vorherrscht. Das Argument, dass der Mensch für eine bestimmte Ernährungsform gemacht ist, wäre damit auch hinfällig.

Darmflora ist der wichtigste Faktor.

Der größte Unterschied bei jedem Lebewesen und jedem Menschen auf der Erde ist die Darmflora. Diese kann sich bei unterschiedlichen Völkern auf die passende Ernährung einstellen. Zum Beispiel sind Tiere, wie Affen oder auch Weidetiere in der Lage sind aus pflanzlichen Lebensmitteln Proteine zu bilden oder umzuwandeln. Würde der Mensch sich nur von Gras ernähren, könnte er dieses überhaupt nicht



verdauen und verwerten. In unserem Darm gibt es mehr Bakterien als es Körperzellen in unserem ganzen Körper gibt. Diese haben völlig unterschiedliche Aufgaben. Insgesamt haben sie eine Masse von 1-2 kg und werden zum Teil täglich mit ausgeschieden und neu gebildet. Die Aufgaben liegen hauptsächlich in der Zersetzung der Nahrungsbestandteile oder sogar der Bildung von Vitaminen und Abwehrstoffen. Die Darmflora ist aufgrund ihrer Größe und Aufgabenbandbreite immer noch ein großes Mysterium in der Wissenschaft.

Bei einem Kind im Bauch seiner Mutter befinden sich noch kaum Bakterien im Darm. Aber schon bei der Geburt bekommt das Kind durch den Geburtskanal und den Kontakt mit dem Arzt und der

Mutter die ersten Bakterien für seine Darmflora. Somit ist die Weitergabe einer bestimmten Darmflora häufig durch die Abstammung vorgegeben.

Wenn eine Person zum Beispiel besonders viele Bakterien besitzt, welche Kohlenhydrate verdauen können, dann wird diese Person höchstwahrscheinlich schneller zunehmen, wenn die Kohlenhydratzufuhr erhöht ist. Das Gleiche gilt natürlich auch für die anderen Makronährstoffe.

Das ist auch der Hauptgrund, warum bestimmte Personen einfach überhaupt nicht zunehmen, obwohl sie essen können ohne Ende. Andere Personen nehmen hingegen deutlich schneller zu. Diese Personen haben einfach eine effektivere Darmflora, welche bestimmte Nährstoffe aus der Nahrung besser verwerten und aufnehmen kann. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, wenn Übergewicht auch möglicherweise häufig in der Familie zu finden ist. Somit ist weniger der Stoffwechsel ein ausschlaggebender Faktor, sondern die Darmflora.

Jetzt sollte dir also ganz genau klar sein, warum manche Diäten auch nicht für jede Person geeignet sind und unterschiedlichen Erfolg haben. Diäten, welche einen Erfolg für jeden versprechen, solltest du sowieso nicht machen.

Andere Einflussfaktoren.

Natürlich ist der Körper auch in vielen anderen Bereichen völlig unterschiedlich. Zum Beispiel kann durch eine größere Muskelmasse mehr Energie verbrannt werden. Körper mit einem höheren Körperfettanteil sind zudem in der Lage, die Wärme aus dem Körperinneren viel besser zu isolieren. Der Körper muss also

nicht so viel Wärme produzieren, um sich auf Temperatur zu halten. Damit ergibt sich jedoch ein Teufelskreis. Denn durch mehr Fett, wird gleichzeitig auch weniger Energie verbrannt.

Darüber hinaus spielen noch eine Vielzahl von weiteren Einflussfaktoren eine Rolle. Ich lasse jetzt aber bewusst verschiedene Krankheitsbilder außen vor. Denn diese sollten immer mit dem Arzt abgesprochen werden.

BITTE MERKEN!

Jetzt solltest du wissen, dass kein Körper ist wie der Andere und sehr viele verschiedene Einflussfaktoren eine Rolle spielen. Diese solltest du immer im Hinterkopf behalten, wenn du das Buch weiter liest. Ich werde selbstverständlich immer wieder auf die unterschiedlichen Faktoren hinweisen und sie mit einbauen.

Allerdings gibt es jedoch eine grundsätzliche Ernährungsweise, an die sich jede Person halten kann, wenn sie ihr Ziel erreichen möchte. Dafür ist dieses Buch gemacht. Egal wie unterschiedlich wir sind, mit diesem Buch soll möglichst jedem geholfen werden.

Keine Diät kann für jede Person die einzig Richtige sein.

KURZE DIÄT ODER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Wenn du dir in den Kopf gesetzt hast abzunehmen und endlich loslegen möchtest, dann stellt sich schnell die Frage, welche Diät jetzt infrage kommt und natürlich möchtest du dein Ziel schnellstmöglich erreichen.

Durchhalten und dann fertig?

Du solltest immer im Hinterkopf behalten, dass es nach der Diät immer weitergehen muss. Du hast während der Diät wahrscheinlich Heißhungerattacken oder schaffst es nicht die ganze Zeit durchzuhalten. Wenn du dein Ziel erreicht hast und die Diät beendet ist, passiert es sehr schnell, dass du in alte Gewohnheiten zurückfällst. Du bist endlich froh die Diät hinter dich gebracht zu haben und möchtest dein Leben endlich wieder genießen. Du siehst also, dass es keine langfristige Wirkung haben wird. Wahrscheinlich wirst du danach auch wieder Gewicht dazubekommen. Dein Körper war an wenigen Kalorien gewöhnt und hat seinen Energiebedarf ein wenig heruntergeschraubt.

Jo-Jo Effekt vermeiden.

Wenn du mit Abschluss der Diät wieder anfängst so viele Kalorien zu essen wie vorher, dann wirst du einen Kalorienüberschuss haben und diesen in Körperfett einlagern. Dein Körper hat seinen Verbrauch heruntergeregelt und benötigt entsprechend weniger Kalorien. Zusätzlich sind viele Speicher leer, die wieder aufgefüllt werden müssen. Dein Körper verlangt also nach den Nährstoffen, die er vorher nicht in ausreichender Menge bekommen hat. Allerdings wird der Jo-Jo Effekt häufig überschätzt und hat nur größere Auswirkungen bei extremen Diäten mit großem

Kaloriendefizit. Hier fehlen meistens Nährstoffe wie Kohlenhydrate und Wasser, die nach der Diät wieder aufgefüllt werden. Dadurch kann dein Gewicht nach der Diät plötzlich wieder um 2kg zunehmen. Allerdings ist das kein Körperfett. Achte also darauf, nur langsam die Kalorienzufuhr zu erhöhen. Hattest du vorher zum Beispiel 2000 kcal benötigt, so solltest du nach der Diät lieber erst mit 1700 kcal rechnen und jede Woche um 100 kcal erhöhen.

Langfristig denken.

Ganz klar solltest du langfristig planen. Einerseits solltest du deine bisherige Ernährung mal genau Revue passieren lassen. Es gibt immer Punkte, welche sich verbessern lassen. Es wäre doch viel besser, diese Gelegenheit zu nutzen, um sich auch in Zukunft besser zu ernähren. Wenn du dich mit deiner neuen Ernährung besser fühlst, ist das ein großer Gewinn für dein tägliches Leben. Die Auswirkungen einer besseren Ernährung zeigen sich meist schon nach wenigen Wochen. Bei einer kurzfristigen Diät wirst du keine großen Unterschiede feststellen können.

Mein Ratschlag hier: Versuche deine Ernährung komplett zu überdenken und entsprechend langfristig in kleinen Schritten anzupassen. Du wirst mit der Zeit immer neue Erkenntnisse dazu gewinnen und alternative Lebensmittel kennenlernen, an die du vorher vielleicht noch gar nicht gedacht hast.

Plane deine Ernährungsumstellung langfristig.

KAPITEL 3

GRUNDLAGEN DER NÄHRSTOFFE

MAKRONÄHRSTOFFE

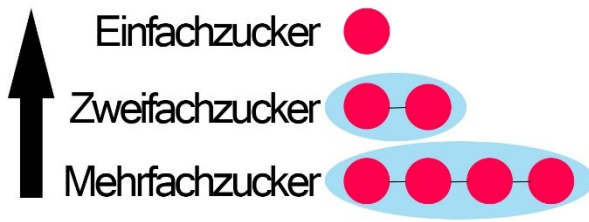
Die Makronährstoffe von verschiedenen Lebensmitteln kannst du auf jeder Verpackung nachlesen. Du findest sie meistens auf der Rückseite unter Kohlenhydrate, Protein und Fett. Ich möchte jetzt aber auch nicht zu sehr in die Tiefe gehen und alle Stoffe bis ins kleinste Detail aufteilen.

Kohlenhydrate



Kohlenhydrate ist ein Sammelbegriff aus Einfachzucker, Mehrfachzucker und Stärke. In unserem Darm können immer nur Einfachzucker aufgenommen werden. Nehmen wir Mehrfachzucker oder Stärke zu uns,

müssen diese zuerst in Einfachzucker aufgeteilt werden. Einfachzucker sind zum Beispiel Fructzucker und Glucose (Traubenzucker). Mehrfachzucker bestehen aus Einfachzuckern. Das einfachste Beispiel ist der normale weiße Haushaltszucker. Dieser besteht zu 50 % aus Fructzucker und zu 50 % aus Glucose. In unserem Magen und Darm, wird der Mehrfachzucker in diese beiden Bestandteile aufgeteilt und erst dann in unsere Blutbahn aufgenommen. Die Stärke besteht aus noch mehr Zuckermolekülen und muss dementsprechend noch länger



gespalten werden.
Das ist der Grund,
warum
Traubenzucker so
schnell ins Blut
gelangt und Stärke

bzw. Vollkornprodukte länger satt machen. Die unterschiedlichen Eigenschaften von Glucose (aktive Resorption) und Fructose (passive Resorption) sollen hier erst mal nicht relevant sei.

Beispiel Einfachzucker (Monosaccharide):

- Glucose = Dextrose = Traubenzucker (Früchte, Honig)
- Fructose = Fruchtzucker (Früchte, Fruchtsäfte)

Beispiel Zweifachzucker (Disaccharide):

- Lactose = Milchzucker (Milchprodukte)
Maltose = Malzzucker (Bier)

Beispiel Mehrfachzucker (Polysaccharide / Vielfachzucker):

- Stärke (Pflanzen, Getreide, Vollkorn, Kartoffel, Gemüse)
- Zellulose (Ballaststoffe)
- Glykogen (Tierische Produkte, Fleisch)

Außerdem interessant zu wissen: Kohlenhydrate stellen die einzigen Makronährstoffe dar, welche für den Menschen nicht überlebenswichtig (nicht essentiell) sind.

Protein (Eiweiß)

Mit dem Protein verhält es sich ähnlich wie mit den Kohlenhydraten. Protein besteht aus verschiedenen Aminosäuren, von denen einige essenziell für den Körper sind. Wir müssen sie also zwingend mit der Nahrung



aufnehmen. Unser ganzer Körper besteht aus Proteinverbindungen und nur mit Proteinen können Zellen neu gebildet werden. An welchen Prozessen Proteine sonst noch beteiligt sind, spielt hier in erster Linie keine Rolle. Wir wollen uns auch nicht im Detail mit den einzelnen Aminosäuren beschäftigen, denn bei einer ausreichenden und ausgewogenen Ernährung sind in der Regel alle wichtigen essenziellen Aminosäuren vertreten. Dieses Thema würde für Kraftsportler oder Leistungssportler eine größere Rolle spielen.

Besonders von der Nahrungsmittelindustrie werden Nahrungsergänzungsmittel mit Protein massiv beworben. Dadurch entsteht besonders bei Sportlern das Verlangen, sich mit Proteinshakes gegen Muskelabbau zu schützen. Häufig werden Zahlen von weit über 1,5-2g pro KG Körpergewicht genannt, was sich jeder wissenschaftlichen Grundlage entzieht. 0,8-1,5g pro KG Körpergewicht sind für Muskelwachstum und gleichzeitigem Ausdauersport völlig ausreichend. Hier kann ich aus eigener Erfahrung sprechen und habe eher das Problem zu viel Eiweiß durch meine täglichen Ernährung zu mir zu nehmen.

Fett



Fett hat in der heutigen Gesellschaft den schlechtesten Ruf. Wir lernen täglich aus der Werbung und verschiedenen Zeitschriften, wie böse Fett angeblich ist. Du kannst im Supermarkt unzählige fettfreie

Varianten von normalen Lebensmitteln kaufen, oftmals sind diese aber deutlich teurer. Da stellt sich doch die Frage, warum überhaupt noch die fettreichen Varianten angeboten werden. Fett ist jedoch nicht per se zu verteufeln. Auch Fett besteht aus ganz unterschiedlichen Zusammensetzungen. Es gibt die gesättigten Fettsäuren, die ungesättigten Fettsäuren und die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Als Begriffe dürften zum Beispiel auch die Transfette bekannt sein. Was diese im Einzelnen bedeuten, lernen wir später. Du solltest jedoch wissen, dass Fette eine sehr wichtige Funktion im Körper haben. Fette, damit verbunden das Cholesterin sind der Ausgangsstoff für Hormone jeder Art, wie zum Beispiel Testosteron. Zu wenig Fett (weniger als 30 % der Energie) kann sich auf Dauer negativ auf den Hormonhaushalt auswirken.

Fett kann dein wichtigster Verbündeter sein

WICHTIGE MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Mineralstoffe kommen in fast jedem Lebensmittel vor. Am bekanntesten dürfte für viele Magnesium, Kalzium oder Eisen sein. Hier weißt du vielleicht noch, welche Aufgaben diese haben. Bei Kalium oder Zink würdest du wahrscheinlich schon nachschlagen müssen. Ich möchte auch nicht auf alle Mineralstoffe eingehen, sondern nur die Grundlegenden aufzeigen.

Magnesium

Magnesium wird von vielen in Verbindung mit Muskelkrämpfen gebracht. Sportler, welche öfters Muskelkrämpfe bekommen, nehmen häufig Magnesiumpräparate zu sich. Magnesium hat eine für den Muskel entspannende Wirkung. Allerdings ist diese im Sport nicht der relevante Faktor für Krämpfe. Beispielsweise zeigt sich ein Magnesiummangel bei Personen, die nachts häufig Krämpfe in den Waden bekommen. Im Schweiß, der beim Sport abgesondert wird, findet sich dagegen nur eine geringe Menge an Magnesium. Wenn du beim Sport Krämpfe bekommst, solltest du zuerst auf Kochsalz, Natrium oder Kalium zurückgreifen.

Magnesium ist ein essenzieller Stoff, der dem Körper durch die Nahrung zugeführt werden muss. Allerdings ist selbst im normalen Trinkwasser Magnesium enthalten und bei normaler Ernährung ist eine Mangelversorgung meist selten. Magnesiummangel zeigt sich durch Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Müdigkeit oder ein allgemeines Schwächegefühl. Bei einem Überschuss kommt es zu Funktionsstörungen in der Niere und

dem Nervensystem. Ein Mangel tritt jedoch höchstens bei Erkrankungen, Schwangerschaft oder im Leistungssport auf.

Am Tag sollten ungefähr 300 mg Magnesium durch die Ernährung zugeführt werden. Durch normale Nahrungsergänzungsmittel können gerade einmal 18-35 % im Darm aufgenommen werden.

Magnesium ist vor Allem in Vollkornprodukten, Mineralwasser (auch Leitungswasser), Leber, Geflügel, Fisch, Kürbiskernen und anderen Nussarten, Schokolade, Kartoffeln, Spinat, Bananen, Milch oder Haferflocken enthalten. Du siehst, dass es bei normaler Ernährung zu keiner Mangelversorgung kommt.

Ein paar Lebensmittel, mit deren Magnesiumgehalt auf 100 g:

- Kakaopulver: 414 mg
- Kürbiskerne: 402 mg
- Sonnenblumenkerne: 395 mg
- Paranüsse: 376 mg
- Leinsamen: 350 mg
- Walnusskerne und Haselnusskerne: 160 mg
- Schokolade: 150 mg
- Vollkornnudeln: 120 mg
- Spinat: 55 mg
- Banane: 36 mg
- Fisch und Salami: 33mg
- Käse: 30-35 mg

**Den Bedarf an Magnesium kannst du mit nur
75g Nüssen decken.**

Kalzium

Wenn wir an Kalzium denken, dann denken wir automatisch an Milchprodukte. Aber auch in vielen Nusssorten, Grünkohl und Spinat ist viel Kalzium enthalten. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei ungefähr 1000 mg. Bei Schwangeren und Kindern zwischen zehn und 19 Jahren liegt dieser Wert bei ca. 1200 mg.

Kalzium ist das im Körper am stärksten vertretene Mineral. 99 % davon befinden sich in Knochen und Zähnen. Gleichzeitig dienen die Knochen als Speicherort für das zugeführte Kalzium. Bei Kalziummangel wird wieder ein Teil aus den Knochen gelöst. Besonders bei älteren Menschen ist dies ein Problem und kann zu Osteoporose führen. Kalzium spielt bei der Erregung von Muskelzellen, Nervenzellen und verschiedenen Stoffwechselfunktionen eine Rolle.

Je nach Nahrungszusammensetzung resorbiert der Darm ungefähr 30 % des Kalziums aus den Nahrungsmitteln. Bei steigender Kalziumzufuhr nimmt die Menge des resorbierten Kalziums ab. Damit Kalzium im Körper in größeren Mengen aufgenommen werden kann, muss ausreichend Vitamin D zugeführt werden.

Somit ist Vitamin D, welches durch Sonneneinstrahlung gebildet wird, ein wichtiger unterstützender Faktor für die Kalziumaufnahme. Zum Vitamin D gibt es später noch weitere Informationen. Du solltest jedoch im Hinterkopf behalten, dass diese beiden Stoffe sich gegenseitig unterstützen.

Neuerdings gibt es viele Menschen die glauben, dass durch die Aufnahme von Milchprodukten das Kalzium aus den Knochen

herausgelöst wird. Dies ist jedoch wissenschaftlich nicht belegt und muss bei einer ausgewogenen Ernährung nicht beachtet werden.

Ein paar Lebensmittel, mit deren Kalziumgehalt auf 100 g:

- Mohn: 2500 mg
- Sesam: 800 mg
- Käse: 700-1000 mg (Fettarm und Härter meist mehr)
- Getrocknete Feigen: 250 mg
- Petersilie: 230 mg
- Leinsamen: 230 mg
- Haselnüsse: 225 mg
- Grünkohl: 177 mg
- Milch: 125 mg
- Speisequark: 120 mg
- Spinat: 120 mg
- Kakaopulver: 114 mg
- Pistazien/Sonnenblumenkerne: 100 mg
- Eier: 56 mg
- Mineralwasser: 2mg bis 50mg

**Milchprodukte, Sonnenblumenkerne und Spinat
sind gute Kalziumquellen.**

Natrium

Natrium ist für den Wasserhaushalt im Körper von essentieller Bedeutung. Weiterhin spielt Natrium eine wichtige Rolle für die Muskelarbeit und Nervenfunktionen. Eigentlich findet sich in jeder Zelle des Körpers eine Verwendung für Natrium. Deshalb ist es auch von grundlegender Bedeutung Salz bzw. Natrium zu sich zu nehmen. Besonders im Sport kann es durch Schwitzen zu hohem Natriumverlust kommen und Krämpfe hervorrufen. Die Schätzwerte für die tägliche Zufuhr liegen zwischen 500 mg und 2 g.

2,5 g Salz enthalten ungefähr 1 g Natrium. Weshalb wir uns nicht um einen Mangel, sondern um einen Überschuss Sorgen machen müssten. In fast allen Fertigprodukten sind hohe Mengen an Salz zugesetzt und damit ist auch die Natriumaufnahme deutlich erhöht. Da diese Fertigprodukte in deiner neuen Ernährung keine Rolle mehr spielen sollten, brauchst du dir hier keine Sorgen machen.

Der Natriumhaushalt wird im Körper zusammen mit dem Wasserhaushalt reguliert. Wir bekommen entsprechend viel Durst, weshalb es auch nicht zu empfehlen ist Meerwasser zu trinken.

Bei zu viel Natrium halten die Nieren die Verarbeitung von Wasser zurück, um das Natrium im Blut zu verdünnen. Bei einem Natriummangel wird vermehrt Wasser ausgeschieden. Mit dem Konsum von salzhaltigen Lebensmitteln solltest du deshalb sparsam umgehen. Bei intensiver sportlicher Betätigung, sollte hier aber auf genügend Salz geachtet werden.

Ein paar Lebensmittel, mit deren Natriumgehalt auf 100 g:

- Salamisnack und Mettenden: 1,5 g
- Remoulade/Ketchup/Dressings: 0,7 g
- Fertig Tortellini: 0,6 g
- Kochschinken/Bockwurst: 0,5 g
- Flips/Chips: 0,2 g
- Eier: 0,08 g
- Spinat/Gemüse: < 0,06 g
- Obst, Gurke, Nüsse, Tomate, Butter, Salat usw.: 0 g

Es fällt auf, dass Fertiggerichte deutlich mehr Natrium bzw. Salz enthalten als natürliche Lebensmittel.

Versuche Fertigprodukte, insbesondere mit viel Salz zu vermeiden.

Eisen

Eisen ist ein essenzielles Spurenelement. Spurenelemente sind Stoffe, die nur in sehr geringen Mengen im Körper vorkommen und benötigt werden. Allerdings sind auch diese Spurenelemente unbedingt nötig für unseren Körper und an verschiedenen Prozessen beteiligt.

Eisen ist der wichtigste Stoff für den Sauerstofftransport in unserem Blut und daher auch für Sportler interessant. Durch hohen Blutverlust kann der Eisengehalt sehr stark sinken. Besonders Frauen haben während der Menstruation und auch in den Wechseljahren einen recht hohen Eisenbedarf.

Die Tagesdosis durch die Nahrung sollte ungefähr 15 mg für Frauen betragen. Bei Männern ist der Bedarf mit 10 mg ein wenig geringer. Die Resorption aus der Nahrung kann durch gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C deutlich erhöht werden. Es macht also Sinn, zum Beispiel seine Blutwurst mit einer Paprika zu essen.

Ich selbst esse auch sehr gerne Blutwurst. Allein mit 100g hättest du den Tagesbedarf mehr als gedeckt. Du solltest einfach neuen Nahrungsmitteln gegenüber aufgeschlossen sein, auch wenn sie für dich vorher nie in Frage kamen. Der Name schreckt meist ab, der Geschmack ist trotzdem sehr gut. Allerdings sind auch leckere Alternativen wie Kakaopulver oder Kerne eine interessante Eisenquelle.

Ein paar Lebensmittel, mit deren Eisengehalt auf 100 g:

- Entenleber: 30 mg
- Schweinsleber: 15,8 mg
- Kakaopulver: 12,5 mg
- Kürbiskerne: 12,5 mg
- Leinsamen: 8,2 mg
- Linsen: 8 mg
- Sonnenblumenkerne: 6,3 mg
- Petersilie: 5,2 mg
- Schokolade: 4,5 mg (ab 80 %)
- Vollkornnudeln: 3,9 mg
- Pistazien/Haselnüsse/Walnusskerne: 3-4 mg
- Spinat: 3,8 mg
- Möhren: 2,1 mg
- Eier: 2,1 mg
- Feldsalat: 2 mg
- Grünkohl/Paprika/Rosenkohl: 1 – 1,5 mg

Die Eisenaufnahme kann mit gleichzeitiger Aufnahme von Vitamin C erhöht werden.

VITAMINE UND DEREN FUNKTIONEN

Vitamine sind mittlerweile in den meisten Produkten aus dem Supermarkt künstlich zugesetzt. Egal ob in Frühstücksmüsli oder sogar Kinderwurst. Sehr viele Lebensmittelhersteller werben mit Vitaminen auf ihren Verpackungen. Besonders beliebt sind Kinderprodukte, da hier den Eltern suggeriert wird, ihren Kindern etwas Gutes zu tun. Es gilt jedoch zu wissen, dass es keine wissenschaftlichen Beweise dafür gibt, dass künstlich hergestellte Vitamine die gleiche Wirkung wie natürliche Vitamine oder überhaupt eine Wirkung auf den Körper haben. Bei einigen Studien wurden sogar gegenteilige Effekte beobachtet.

Weiterhin stehen die positiven Eigenschaften der zugesetzten Vitamine in keinem Verhältnis zu den negativen Eigenschaften des Produkts. Wenn ein Kinderbonbon damit wirbt, besonders gesund durch zugesetzte Vitamine zu sein, dann brauchst du einfach nur mal auf die Verpackung zu schauen. Dort wirst du erschreckend feststellen, dass enorme Mengen an künstlichen Zusatzstoffen enthalten sind und das ganze Produkt im Grunde nur aus Zucker besteht. Ob das der Gesundheit am Ende förderlich ist, wage ich zu bezweifeln. Ich gehe die wichtigsten Vitamine alphabetisch durch.

Vitamin A

Vitamin A hat in unserem Körper viele verschiedene Funktionen. Die Hauptfunktionen sind der Aufbau und Wachstum von Haut, Blutkörperchen, Stoffwechsel und die wohl bekannteste Funktion: der Sehvorgang. Vitamin A kann vom Körper nur sehr schlecht abgebaut werden und sammelt sich mit der Zeit in der

Leber an. Deshalb wird vom häufigen Verzehr von Tierleber abgeraten. Die Leber von Eisbären ist auf Grund des hohen Vitamin A Anteils für den Menschen toxisch. Weiterhin hat Vitamin A Auswirkungen auf die Knochenbildung und Knochenheilung. Damit ist es besonders für Kindern wichtig. Für das Immunsystem ist Vitamin A ebenfalls von Bedeutung, da es die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen erhöht. Der tägliche Bedarf liegt im Durchschnitt bei **0,8-1 mg**. Männer haben einen leicht erhöhten Bedarf. Langes Kochen, Lagerung bei Sauerstoff und Licht sind ungünstig für den Vitamin A Gehalt. Vor allem Möhren oder andere Nahrungsmittel sollten immer ungeschält, verpackt und dunkel im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Ein Mangel an Vitamin A macht sich durch trockene Haut, Haare, Nägel, Augen bemerkbar. Haarausfall, Nachtblindheit, verringerte Sehschärfe und erhöhte Lichtempfindlichkeit können ebenfalls Anzeichen für einen Mangel darstellen. Deshalb ist auf eine ausreichende Zufuhr zu achten.

Ein paar Lebensmittel, mit deren Vitamin A Gehalt auf 100 g:

- Möhren 1,5 mg
- Petersilie, Spinat, Grünkohl, Feldsalat: 0,7 – 0,9 mg
- Käse, Eier: 0,3 mg
- Paprika, Brokkoli: 0,15 mg

Mit einer Möhre täglich, bist du auf der sicheren Seite.

Vitamin B Gruppe

Die Vitamin B Gruppe besteht aus acht verschiedenen Vitaminen. Auf alle Untergruppen einzugehen, macht keinen Sinn. Stattdessen konzentriere ich mich auf diejenigen, bei denen es leicht zu Mangelerscheinungen kommen kann.

Vitamin B1: wasserlöslich. Selten Unterversorgung (Bedarf 1 mg)

Vitamin B2: selten Unterversorgung (Bedarf 1,5 mg) (Milchprodukte, Brokkoli, Roggen)

Vitamin B3: wasserlöslich. Unterversorgung bei Darmerkrankung und Alkoholmissbrauch. Der Bedarf an Tag liegt bei ca. 6 mg. Ein Mangel zeigt sich durch Müdigkeit, Depressionen, Taube oder schmerzende Muskeln, Immunschwäche und Magenschmerzen. Kommt in hohen Mengen in Lachs (5-7 mg), Putenbrust, Thunfisch (5 mg), Sonnenblumenkerne (5 mg), Kakaopulver (2,7 mg), Nüssen (1,6 – 2,2 mg), Grünkohl, Brokkoli, Gemüse und Obst (Ca. 1 mg) vor. Kann allerdings auch aus der Aminosäure Tryptophan selbst gebildet werden.

Vitamin B5: wasserlöslich. Selten Unterversorgung (Bedarf ca. 6 mg) (Vollkorn, Eier, Nüsse)

Vitamin B6: Der Bedarf ist abhängig vom zugeführten Protein, da Vitamin B6 im Aminosäurestoffwechsel seine Wirkung entfaltet. Empfohlen werden 0,02 mg/Gramm Protein. Das Vitamin kommt in fast allen Nahrungsmitteln vor. Vor allem bei Milchprodukten, Geflügel und Fleisch, Fisch, Kohl, Bohnen und Linsen, Salat,

Kartoffeln und Vollkornprodukte. Auf den Bedarf muss nur bei erhöhter Proteinzufuhr geachtet werden.

Vitamin B12: Wird in der Natur von Bakterien produziert. Vitamin B12 wird hauptsächlich durch den Konsum von Fleisch und Innereien gedeckt. Für Vegetarier bieten Milchprodukte und Eier eine geringfügige Alternative. Bei einer veganen Ernährungsweise ist eine Einnahme durch Nahrungsergänzungsmittel meist unerlässlich. Hier muss sich intensiv mit der Beschaffung von Vitamin B12 auseinandergesetzt werden. Dazu gibt es im Internet jedoch genügend Quellen. Der tägliche Bedarf liegt bei ca. 3-4 µg. Erreicht werden diese Werte hauptsächlich durch Fisch, Eier, Salami, Mettwurst, Geflügel, Käse, Quark, Milch oder Putenbrust. Besonders Leber von verschiedenen Tieren bietet ca. 20-60 µg pro 100 g.

Ein Mangel an Vitamin B12 kann eine Erkrankung des Blutbildes nach sich ziehen. Ein möglicher Zusammenhang mit Krankheitsbildern im Alter, wie Demenz ist nach Beobachtungen möglich aber noch nicht 100% nachgewiesen. Bei meinen angehängten Ernährungsplänen, werdet ihr genügend Vitamin B12 zu euch nehmen. Lediglich Vegetarier oder Veganer sollten sich hier genauer informieren, wie sie ihren Vitamin B12 Bedarf decken können.

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist für eine ausreichende Vitamin B Versorgung wichtig.

Vitamin C

Ascorbinsäure oder auch Vitamin C ist das wohl bekannteste Vitamin. Es wird in sehr vielen Nahrungsmitteln hinzugefügt, um das Produkt wertvoller erscheinen zu lassen. Auch in der Werbung im TV spielt Vitamin C eine große Rolle, da die Konsumenten Vitamin C mit Gesundheit in Verbindung bringen. Ascorbinsäure ist wasserlöslich und hat einen sauren Geschmack.

Vitamin C kommt bekanntermaßen in vielen Obst und Gemüsesorten vor. Jedoch sinkt der Gehalt beim Kochen, Trocknen, Einweichen oder langem Lagern. Deshalb sind tiefgefrorene Gemüse- oder Obstsorten häufig reicher an Vitamin C, als gelagertes Obst und Gemüse. Beim Zerkleinern von Rohkost oxidiert Vitamin C an der Luft und verliert dadurch schnell an Gehalt. Zerkleinertes Gemüse sollte deshalb schnellstmöglich verzehrt werden. Ascorbinsäure kann als Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform überall gekauft werden. Jedoch sind in der täglichen ausgewogenen Ernährung mehr als ausreichend Mengen an Vitamin C enthalten.

Vitamin C spielt bei verschiedensten Prozessen im Körper eine große Rolle. Der tägliche Bedarf liegt bei ca. 100 mg. Die Meinungen gehen jedoch sehr weit auseinander. Viele Forscher empfehlen eine deutlich höhere Dosis an Vitamin C, wohingegen andere Gruppierungen eine geringere Dosis empfehlen. Eine Menge bis zu 5 g gilt als kurzfristig unbedenklich. Überschüssiges Vitamin C wird auf Grund seiner

Wasserlöslichkeit durch den Urin ausgeschieden. Bei Schwangeren liegt der Wert für den täglichen Bedarf bei ca. 150 mg. Mit 200-300 mg durch die tägliche Mischkost solltest du ausreichend versorgt sein. Bei einer Einzeldosis von mehr als 200 mg, wird ein Großteil des Vitamin C nicht aufgenommen.

Bei geringem Vitamin C Gehalt im Blut, kann es zu allgemeiner Müdigkeit, Leistungsschwäche, Infektanfälligkeit und schlechte Wundheilung kommen. Solltest du dich aber nach meinen Vorgaben ernähren, so droht dir kein Mangel. Mangelversorgung entsteht lediglich durch den dauerhaften Konsum von Fertiggerichten und wenig frischem Obst und Gemüse.

Ein paar Lebensmittel, mit deren Vitamin C Gehalt auf 100 g:

- Schwarze Johannisbeeren: 177 mg
- Petersilie: 160 mg
- Paprika: 127 mg
- Rosenkohl, Brokkoli, Grünkohl: 122 mg
- Kiwi, Erdbeeren, Blumenkohl, Zitrone, Orange: 50-70 mg
- Grapefruit, Spinat: 40 mg
- Feldsalat, Heidebeeren, Tomaten, Mango, Ananas 30 mg

Täglich eine Handvoll Gemüse und Obst deckt deinen Vitamin C bedarf.

Vitamin D (D3)



Vitamin D ist wohl nach Vitamin C eines der bekanntesten Vitamine. Auch bekannt als Sonnenvitamin. Der Mensch kann es zum größten Teil durch die Sonneneinstrahlung mit Hilfe von UVB Strahlung selbst bilden. In den Nahrungsmitteln kommt Vitamin D relativ selten vor und es müssten schon größere Mengen ausgewählter Nahrungsmittel gegessen werden, um den Tagesbedarf zu decken. Dazu zählen vor allem Fettfische, Lebertran, Lachs, Avocado oder Hühnerei. Die Konzentration ist jedoch sehr gering und sollte vornehmlich durch die Sonne zugeführt werden. Hellhäutige Menschen können die nötige Tagesdosis schneller erreichen als Dunkelhäutige. Vitamin D ist beim Aufbau der Knochen und somit auch der Knochendichte beteiligt. Dunkelhäutige Menschen haben in der Regel eine

geringere Knochendichte durch einen geringeren Vitamin D Spiegel. Weiterhin soll Vitamin D in der Schwangerschaft die Risiken für eine spätere Lebensmittelallergie des Kindes reduzieren. Vitamin D ist an vielen Prozessen beteiligt und hier lohnt sich eine genauere Betrachtung.

Gemessen wird Vitamin D häufig in internationalen Einheiten (IE), 1 µg (0,001 mg) entspricht 40 IE.

Die empfohlene Tagesdosis liegt bei ca. 500 IE. Bei einer Sonneneinstrahlung auf Gesicht und Oberkörper von 10-12 Minuten wird ein Wert von ungefähr 10.000 IE erreicht. Bei einer höheren Dosis würde der Körper die Produktion automatisch stoppen. Vitamin D, welches akut nicht vom Körper benötigt wird, kann in der Leber oder Fett gespeichert werden. Besonders in den Wintermonaten ohne viel Sonneneinstrahlung, wird aus diesen Speicher das nötige Vitamin D herangezogen. Besonders zum Frühling hin, können die Speicher völlig erschöpft sein, wenn im Winter nicht auf ausreichend Sonneneinstrahlung geachtet wird.

Ein Solarium kann unter bestimmten Voraussetzungen die Vitamin D Produktion ankurbeln. Hier muss jedoch sichergestellt werden, dass das Gerät die UVB Strahlung nicht vollständig filtert. Einigen Studien zufolge reicht eine zehnminütige Bestrahlung alle zwei Wochen aus, um den Vitamin D Spiegel konstant zu halten. Die Gefahren eines Solariums gerade mit Blick auf Hautkrebs sollten natürlich nicht vernachlässigt werden und die Dauer der Bestrahlung und Intensität nicht zu hoch gewählt werden. Als Alternative zu Sonneneinstrahlung bietet ein Solarium eine mögliche Notlösung. Besonders, wenn du einen Beruf ausübst, bei dem du im Dunkeln aus dem Haus gehst und

auch erst im Dunkeln wieder heim kommst, bleibt dir selten eine andere Möglichkeit.

Nahrungsergänzungsmittel für Vitamin D sind in meinen Augen die letzte Wahl. Vitamin D ist der einzige Nährstoff, bei dem eine Zunahme sinnvoll sein könnte. Allerdings ist die Wirksamkeit von niedrigdosierten Mitteln aus dem Supermarkt relativ fragwürdig. Oftmals enthalten sie maximal 200-400 IE. Dieses liegt natürlich sehr weit unter dem, was wir durch die Sonneneinstrahlung zu uns nehmen würden. Es gibt viele Empfehlungen, die eine Tagesdosis von über 10.000 sogar bis hin zu 100.000 IE empfehlen. Da aber der Körper selbstständig in der Sonne bei ungefähren 10.000 IE aufhört zu produzieren, macht es keinen Sinn über diesen Wert zu gehen. Hier gibt es auch günstige Mittel im Internet oder der Apotheke mit 1000 - 5000 IE pro Tablette. Allerdings gilt auch hier: immer erst nach Rücksprache mit dem Arzt oder einer Blutkontrolle zuführen. Ich persönlich würde keine Einnahme von dauerhaft mehr als 2000 IE empfehlen. Bei dauerhafter hoher Dosierung, kann es zu Nebenwirkungen, besonders bei Kleinkindern kommen. Grundsätzlich sollte Vitamin D nach Möglichkeit immer zuerst durch Sonneneinstrahlung statt durch Tabletten gebildet werden.

Täglich mindestens 10-30 Minuten die Sonne auf Gesicht und Oberarme scheinen lassen.

Vitamin E

Vitamin E ist fettlöslich und hat eine antioxidative Wirkung. Es schützt die Körperzellen (vorrangig die Fettzellen) vor Zerstörung durch freie Radikale. Das hört sich spontan natürlich an wie eine negative Eigenschaft, allerdings sind Fettsäuren in unserem Körper in unterschiedlichen Organen von wichtiger Bedeutung.

Vitamin E ist auch als Fruchtbarkeitshormon bekannt, da es die Funktion der Keimdrüse steuert. Diese ist für die Fortpflanzung und Herstellung von Sexualhormonen zuständig. (Die männliche Keimdrüse ist der Hoden und die Weibliche der Eierstock).

Vitamin E kann in bestimmter Form für längere Zeit gespeichert werden. Somit besteht selten eine Unterversorgung. Natürliche Quellen sollten bevorzugt werden, da sie unterschiedliche Formen von Vitamin E enthalten und unterschiedliche Aufgaben haben. Vitamin E ist relativ hitzebeständig und verliert somit auch bei Backen oder Braten nicht an Gehalt.

Der tägliche Bedarf beträgt ca. 4 mg. Teilweise werden Dosierungen von 20 - bis sogar über 200 mg empfohlen. Mit einer Mischung aus verschiedenen Nussorten, ist der Tagesbedarf schnell ausreichend gedeckt. Da Vitamin E hauptsächlich in fetthaltigen Lebensmitteln vorhanden ist, braucht es keine zusätzliche Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren um die Aufnahme im Darm zu gewährleisten.

Bei Unterversorgung durch einseitige Diäten oder Nulldiäten, kann bei Erschöpfung der Leberspeicher eine

Mangelercheinung auftreten. Diese kann sich durch trockene Haut, Leistungsschwäche, Müdigkeit, schlecht heilende Wunden oder Reizbarkeit bemerkbar machen.

Vitamin E wird von der Lebensmittelindustrie als Antioxidationsmittel verwendet. In verschiedenen Formen wird es unter den Bezeichnungen E306 – E309 geführt.

Ein paar Lebensmittel, mit deren Vitamin E Gehalt auf 100 g:

- Pflanzliche Öle: Weizenkeimöl: 240 mg
- Sonnenblumenöl, Palmöl: 45-80 mg
- Olivenöl: 4,5-22 mg
- Sonnenblumenkerne: 37 mg
- Haselnüsse, Mandeln: 26 mg
- Spinat: 14 mg
- Erdnüsse, Leinöl, Paranüsse, Kürbiskerne: 4-8 mg

Vitamin E ist in Ölen und Nüssen in ausreichender Menge vorhanden.

Vitamin K

Auch Vitamin K gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und spielt eine wichtige Rolle für das Zellwachstum und die Funktion in den Mitochondrien (Energie produzierenden Zellen).

Das Gleichgewicht der Blutgerinnung wird durch Vitamin K hergestellt. So darf bei gerinnungshemmenden Arzneistoffen kein Vitamin K zugeführt werden.

Weiterhin ist Vitamin K für den Knochenstoffwechsel von wichtiger Bedeutung. In einer großen Studie wurde ein Einfluss auf das Osteoporose Risiko festgestellt. Vitamin K ist an der Knochenmineralisierung beteiligt und kann bei Mangelerkrankung für eine geringe Knochendichte verantwortlich sein.

Vitamin K reguliert darüber hinaus das Zellwachstum und kann deshalb mit der Entstehung von Tumoren in Zusammenhang gebracht werden. Es gibt hier sowohl positive als auch negative Hinweise, die alle nicht gesichert sind. Also kein Grund zur Sorge.

Ein geringer Vitamin K Spiegel, kann möglicherweise mit Gefäßverkalkung in Verbindung stehen. Dieses kommt vor allem bei älteren Menschen mit Osteoporose vor. Hier sollte auf die richtige Zusammenstellung der Nahrung geachtet werden.

Generell ist Vitamin K wichtig für das Herz-Kreislauf-System und kann Arterien schützen. In Studien an Ratten wurde der Kalziumgehalt in den Arterien um 50% reduziert, nachdem Vitamin K verabreicht worden ist.

Der Tagesbedarf liegt bei ca. 65 µg für Frauen und 80 µg für Männer. Bei einer gesunden Ernährung sind Mangelerkrankungen sehr selten. Lediglich bei Medikamentenkonsum und Neugeborenen muss auf Vitamin K geachtet werden. Dafür ist der Arzt zuständig.

Da Vitamin K fettlöslich ist, aber in größeren Mengen eher in Gemüse vorkommt, sollte zusätzliche Fettquellen wie Nüsse oder Öle hinzugezogen werden.

Ein paar Lebensmittel, mit deren Vitamin K Gehalt auf 100 g:

- Grünkohl: 817 µg
- Spinat: 305 µg
- Traubenkernöl: 280 µg
- Kichererbsen: 260 µg
- Rosenkohl: 236 µg
- Brokkoli: 155 µg
- Rapsöl, Sojaöl, Weizenkeime, Linsen: 120-150 µg

**Vitamin K sollte zusammen mit einer Fettquelle
zugeführt werden.**

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE



Keine Inhaltsstoffe sind aktuell so mysteriös und wenig erforscht wie sekundäre Pflanzenstoffe. Lange Zeit wurde die Qualität der Lebensmittel lediglich an deren Makronährstoffen oder Vitaminen gemessen. Noch relativ neu rücken die sekundären Pflanzenstoffe, nach 30 Jahren Forschung, immer mehr ins Bewusstsein der Öffentlichkeit. Die Forschungsergebnisse sind leider zu einem Großteil nur an Tierversuchen und klinischen Studien festgemacht worden.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Substanzen in der Pflanze, die für deren Geschmack, Farbe oder Eigenschaften verantwortlich sind. Weiterhin schützen sie die Pflanze vor Umwelteinflüssen oder Schädlingen. Deshalb befindet sich der größte Anteil an

sekundären Pflanzenstoffen in deren Schale oder Kern. Bedeutet: den Apfel lieber ganz Essen als ihn zu schälen, lieber Vollkornprodukte essen und auch mal die Kerne der Wassermelone mitessen.

Bekannt dürften zum Beispiel Flavonoide aus Trauben sein. Diese sollen Herzinfarkten vorbeugen. Q10 aus Tomaten ist bekannt in Faltencreme und soll die Widerstandsfähigkeit der Haut verbessern. Auch in Tee und vielen anderen Produkten werden sekundäre Pflanzenstoffe als „Naturmedizin“ beworben. Hier stellt sich die Frage, ob es sich nicht nur um einfallsreiches Marketing handelt, um wieder einen neuen Markt zu erschließen oder vielleicht doch um ein nützliches Produkt.

Fakt ist, dass gerade einmal rund 1,5g sekundäre Pflanzenstoffe mit der Nahrung aufgenommen werden. Darunter befinden sich ca. 5.000 – 10.000 verschiedene Substanzen. Die meisten von ihnen sind auch gänzlich unbekannt oder nur wenig erforscht. Vor allem über das Zusammenspiel der unterschiedlichen Pflanzenstoffe ist wenig bekannt. Bestimmte Pflanzenstoffe isoliert durch Nahrungsergänzungsmittel zu supplementieren, bringt keine Vorteile und ist nicht durch Forschungen belegt. Weiterhin wirken sich die Anbaumethoden und Erntezeiten auf den Gehalt an Pflanzenstoffen aus. Freilandanbau ist in der Regel gehaltvoller als Obst und Gemüse aus dem Gewächshaus.

Leider muss am Ende gesagt werden, dass die wissenschaftlichen Erkenntnisse sehr wage sind. Außerdem gibt es viele Volksgruppen auf der Erde, die sich völlig ohne Pflanzen,

nur durch tierische Produkte gesund ernähren und trotzdem von den westlichen Zivilisationskrankheiten verschont bleiben. Die Inuit (Eskimos), Sibiriens Ureinwohner oder die Hadza und Massai in Afrika, sind nur einige Beispiele. Fraglich bleibt, ob wirklich die sekundären Pflanzenstoffe eine heilende Wirkung haben oder ob eher die damit verbundene allgemeine bessere Ernährung, einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat.

Fakt ist auch, dass es sicher nicht schadet, verschiedene Obst und Gemüsesorten zu kombinieren und immer wieder neue Sorten auszuprobieren. Heute ein Apfel mit Blumenkohl und morgen eine Mango mit Rosenkohl. Niemals sollten aus Pflanzen isolierte Substanzen in hohen Dosen eingenommen werden, da eine Überdosierung auch mit hohen (unbekannten) Risiken einhergehen kann.

(Details z. B. in dem Buch „Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln – von Bernhard Watzl / Claus Leitzmann)

Sekundäre Pflanzenstoffe lieber aus der ganzen Frucht oder Gemüse zu sich nehmen.

KÜNSTLICHE ZUSATZSTOFFE

Zusatzstoffe finden wir besonders in Fertigprodukten und Produkten, die in irgendeiner Art und Weise industriell verarbeitet wurden. Oftmals verstecken diese sich hinter den bekannten E-Nummern auf der Verpackung oder deren wissenschaftlichen Bezeichnungen. Allerdings gibt es auch viele Zusatzstoffe, die nicht mit auf der Verpackung angegeben werden müssen oder sich sogar in der Verpackung selber befinden.

Ein Bekanntes Beispiel sind die Plastik-Weichmacher, die sich nicht nur in Spielzeug oder anderen Produkten finden, sondern auch in Verpackungen von Lebensmitteln. Plastikwasserflaschen aus dem Supermarkt sind jedem bekannt. Auf Obst und Gemüse wird auch nicht angegeben, welche Pflanzenschutzmittel gespritzt wurden oder in wie weit die Pflanze gentechnisch verändert wurde.

Auch Zusatzstoffe und Chemikalien, die im Verarbeitungsprozess genutzt werden, müssen auf der Verpackung nicht angegeben werden. Es gibt für ähnliche Produkte teils mehrere Möglichkeiten der Verarbeitung. So kann zum Beispiel flüssiges Stevia aus der Pflanze durch chemisches Herauslösen gewonnen werden. Eine natürliche Gewinnung durch Pressung wäre deutlich teurer. Ähnliches auch bei Soja: bestimmte Stoffe aus der Sojapflanze, die Gesundheitsschädlich sein sollen, können durch weitere Verfahren entfernt werden. Diese machen das Endprodukt jedoch teurer.

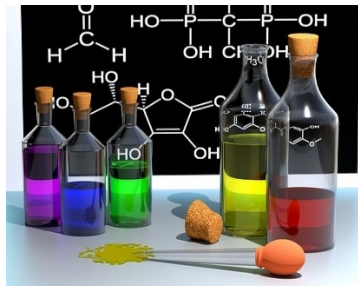
Bei vielen Zusatzstoffen besteht keine akute Gefahr. Allerdings sind detaillierte Langzeituntersuchungen kaum möglich oder durchgeführt worden. Niemand kann wissen, welche Auswirkungen kleinste Mengen auf die Zelle im Körper oder dessen Erbgut haben. Möglich wäre auch, dass sich die Stoffe im Laufe der Zeit ansammeln und sich eine Auswirkung erst nach mehreren Jahrzehnten bemerkbar macht.

Um diese ganzen chemischen Stoffen nicht aufnehmen zu müssen, sollten Produkte immer so unverarbeitet wie möglich gegessen werden. Es macht mehr Sinn einen frischen Apfel zu essen, als getrocknete geschwefelte Apfelfringe. Bei Grundnahrungsmitteln und besonders Obst und Gemüse, lohnt es sich auf Bioprodukte zu setzen oder die Ware auf dem Wochenmarkt regional zu kaufen. Am Ende entscheidet auch der Preis. Es lohnt sich immer nach Alternativen zu schauen und einfach die Preise zu vergleichen. Allerdings können auch Bioprodukte behandelt sein, da sie teilweise lange gelagert werden müssen. Ein wenig Zeit solltest du investieren, um alternative Nahrungsmittel zu finden. Es ist nicht so, dass Fertigprodukte zeitsparender sind. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass ich mein Essen schneller zubereite, als es die 20 Minuten für die Fertigpizza im Ofen dauert.

Unverarbeitete Lebensmittel sollten immer vorgezogen werden

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Unter Nahrungsergänzungsmittel können alle Stoffe verstanden werden, die wir auch in unserer täglichen Ernährung haben. Egal



ob es sich hier um Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Aminosäuren oder Mikronährstoffe aller Art handelt. Der Einfallsreichtum der Industrie diese als Zusatz anzubieten, sind grenzenlos.

In der Apotheke, Supermarkt oder im Internet: Nahrungsergänzungsmittel können überall beliebig gekauft werden. Isoliert oder als Vitaminkomplex A-Z, Tablette, Getränke, Brausetablette, Langzeitkomplexxapsel oder sogar zum Spritzen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, in welcher Art und Weise sich die Vitamine und Mineralstoffe zugeführt werden sollten. Die Industrie für Nahrungsergänzungsmittel ist riesig und Chemiekonzerne verdienen hier einen großen Anteil besonders im Sport- und Medizinbereich oder mit älteren Menschen.

Interessant ist, dass kaum jemand eine Blutuntersuchung macht, um zu untersuchen ob bestimmte Nährstoffe überhaupt fehlen. Trotzdem werden munter Pillen geschluckt und Geld ausgegeben, um einen möglichen Mangel vorzubeugen. Besonders im Sport werden monatlich gerne mal hunderte Euro ausgegeben, um Kreatin, Protein, BCAA's, Testosteron Booster, Magnesium, Kalium, Trainingsbooster und so weiter. Die Liste ist

endlos und fast täglich kommen neue Produkte hinzu, welche neue extreme und schnelle Wirkungen versprechen.

Aber auch Kinder oder ältere Menschen sind eine beliebte Zielgruppe. Kinder müssen laut Industrie täglich alle wichtigen Vitamine bekommen und Ältere müssen viele Mineralstoffe konsumieren. Und das alles ohne, dass überhaupt eine Mangelerkrankung durch den Arzt festgestellt wurde!

Ich kann ein Auto nicht Tanken, wenn der Tank voll ist. Dann läuft das überschüssige Benzin einfach über. Es ist reine Geldverschwendung und bringt dem Körper nichts. Es gibt für viele Ergänzungsmittel keinerlei wissenschaftlichen Studien, die eine Wirksamkeit belegen. Besonders neue Produkte, die eine besondere Wirksamkeit versprechen, können in der kurzen Zeit überhaupt nicht auf Langzeitwirkung untersucht worden sein. Häufig sind Beobachtungen anhand von Tierversuchen oder in Reagenzgläsern gemacht worden. Die Wirksamkeit beim Menschen wurde häufig nicht explizit nachgewiesen. Oftmals ist es sogar so, dass eine Unwirksamkeit verschiedener Produkte später bewiesen wird. Allerdings ist dann die Werbung schon so effektiv, dass Menschen weiter an dieses Produkt glauben.

Nahrungsergänzungsmittel werden heute selbst den Grundnahrungsmitteln hinzugefügt. Egal ob Milch, Müsli, Quark oder sogar Kinderwurst: überall werden Vitamine und Mineralstoffe zugesetzt, um damit werben zu können. Die Produkte erscheinen hochwertiger und können teurer verkauft werden. Einen Mehrwert haben dieses allerdings nicht. Ein

wunderbares Beispiel hierfür ist zum Beispiel ein „laktosefreier Hartkäse“. Der gleiche Hartkäse wurde von der gleichen Firma einmal als normaler Hartkäse verkauft und einmal als Laktose freier Hartkäse. Letzterer allerdings zu einem deutlich höheren Preis. Was viele aber nicht wissen ist, dass selbst der normale Hartkäse laktosefrei ist. Hier wurde also nur mit dem Aufdruck Laktosefrei mehr Geld verdient, obwohl es keinen Unterschied beim Käse gibt.

Nahrungsergänzungsmittel können leicht überdosiert werden und damit sogar eine Gefahr für den Körper darstellen. Bei bestimmten Vitaminen ist eine Überdosierung toxisch. Vitamin A ist fettlöslich und wird in der Leber nur sehr langsam abgebaut. Wird eine zu große Menge Vitamin A aufgenommen, kann es zu gesundheitlichen Einschränkungen kommen. Die Inuit essen zum Beispiel keine Leber vom Walross, da der Vitamin A Anteil so hoch ist, dass die Leber toxisch ist. Der Grundsatz; viel hilft viel gilt nicht bei Vitaminen und Mineralstoffen. Diese werden entweder sofort wieder ausgeschieden oder im schlimmsten Fall sogar in Körperregionen eingelagert, wo sie eigentlich nicht hin sollen.

Besonders viele Fälle von Überdosierungen gibt es im Bereich der Mineralstoffe. Zu viel Eisen oder Zink als Beispiel können dem Körper schaden. Meist macht sich eine Überdosierung zuerst durch Erbrechen oder Kopfschmerzen bemerkbar. Bevor Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden, sollte also immer zuerst der Arzt befragt werden. Dieser kann im Zweifel eine

Blutuntersuchung für die wichtigsten Vitamine oder Mineralstoffe anordnen.

Die Angst vor Mangelerscheinungen wird durch die Industrie in der Werbung hervorragend hervorgerufen und in den Köpfen der Konsumenten verankert. In der Regel hat ein gesunder Mensch mit einer gemischten Kost keine Mangelerscheinungen. Die Wirksamkeit der Präparate ist zudem sehr gering, da die Aufnahmefähigkeit der künstlichen Stoffe im Darm sehr gering ist. Ein Großteil der (künstlichen) Vitamine wird einfach wieder ausgeschieden.

Allerdings können Nahrungsergänzungsmittel in bestimmten Fällen Sinn machen. Wie schon unter dem Kapitel der Vitamine beschrieben, kommt es zum Beispiel häufig zu einem Mangel an Vitamin D durch das fehlende Sonnenlicht. Auch Vegetarier oder Veganer leiden häufig an einem Vitamin B12 Mangel. Dieser kann jedoch auch bei Mischkost mit geringem Fleischkonsum auftreten. Sollten am eigenen Körper mit der Zeit merkwürdige Phänomene auftreten, wie zum Beispiel: ständige Müdigkeit, blasse Haut, zu hoher Blutdruck, weiße Punkte auf den Nägeln, Haarausfall oder auch ständige Kopfschmerzen, so macht es Sinn beim Arzt eine Blutuntersuchung (großes Blutbild) machen zu lassen. Sollte eine bestimmte Krankheit vorliegen, eine extreme Diät oder Ernährungsweise gemacht werden, so macht es Sinn, sich vom Arzt genauer beraten und untersuchen zu lassen.

Ich selber ernähre mich mit einem relativ niedrigen Anteil an Obst und Gemüse und meine Blutwerte waren alle im optimalen Bereich. Es ist sicher nicht verkehrt alle ein bis zwei Jahre eine Blutuntersuchung machen zu lassen. Besonders, wenn du dich in einer Diät befindest oder auch sehr viel Sport treibst. Lieber das Geld nicht zum Fenster herauswerfen, sondern in hochwertige Nahrungsmittel investieren.

Auch im Sport wird den Nahrungsergänzungsmitteln eine zu große Bedeutung zugesprochen. Die tägliche Ausscheidung an Aminosäuren beträgt gerade einmal ca. 30-40 g (80kg durchschnitt, Mann). Dies bedeutet, dass dein Körper täglich gerade einmal diese Menge an Protein (mit essentiellen Aminosäuren) bräuchte, um keine Muskelmasse zu verlieren und alle Systeme am Laufen zu halten. Das ist meist die Menge, welche wir alleine zum Frühstück zu uns nehmen. Der Mehrverbrauch beim Sport wird in gleicher Größenordnung liegen. Spezielle Proteinpulver oder Aminosäuren sind unnötig und kosten nur eine Menge Geld.

Nahrungsergänzungsmittel erst nach Rücksprache mit dem Arzt!

KAPITEL 4 PRAKTISCHER EINSTIEG

WELCHE DIÄT IST DIE BESTE?

Dein Ziel hast du festgelegt, die richtige Motivation hast du auch und möchtest am besten gleich loslegen. Das Hintergrundwissen zur Ernährung hast du nun auch. Jetzt stellt sich nur noch die Frage, welche Diät du durchführen solltest. Die Auswahl hierfür ist riesig. Egal ob in Zeitschriften oder im Fernsehen; du findest in jedem Medium die unterschiedlichsten Arten von Diäten. Radikaldiäten, Pulverdiäten, einseitige Diäten, Gruppen oder besondere Bücher - die Auswahl ist enorm und der Markt riesig. Es ist kaum möglich eine unabhängige Auswahl zu treffen. Alle Diäten klingen im ersten Moment sinnvoll und werben mit großen Erfolgen schon nach kurzer Zeit. Hier gilt es aber verschiedene Punkte zu berücksichtigen.

Der gesundheitliche Aspekt.

Eine Diät darf keinen Einfluss auf die Gesundheit haben. Vitamine und Mineralstoffe müssen berücksichtigt werden und täglich zugeführt werden. Jedoch nicht durch Ergänzungsmittel, sondern durch richtigen natürlichen Nahrungsmittel. Der Körper ist in der Lage für eine gewisse Zeit Nährstoffe zu speichern, jedoch wird ein längerfristiger Verzicht definitiv Schäden nach sich ziehen. Eine Nulldiät über eine Woche oder mehr kann schon deutliche Mangelerscheinungen hervorrufen. Auch einseitige Diäten, bei der völlig auf Protein oder Fett verzichtet wird, macht sich schnell ein Mangel bemerkbar. Eine gesunde Diät muss

immer ausgewogen und geplant sein. Dadurch kann die maximale Kalorienreduzierung ohne Mangelerscheinungen gewährleistet werden.

Der Kostenfaktor.

Viele Diäten wurden ausschließlich erfunden, um damit Geld zu verdienen und den Gewinn im Unternehmen zu maximieren. Besonders bei Diäten mit Ergänzungsmitteln wie Pulver oder Vitaminpillen ist Vorsicht geboten. Sie kosten nicht nur viel, sondern können auf Dauer sogar gefährlich werden. Künstliche Vitamine und Mineralstoffe sind langfristig kein Ersatz für natürliche Nahrungsmittel. Zudem gibt es viele Gruppenmitgliedschaften, in denen monatliche Beiträge gezahlt werden. Hier musst du dir klar sein, dass dahinter Unternehmen stecken, die ihre Kunden natürlich nicht verlieren wollen. Logischerweise wird auch hier eine Gewichtsreduktion erreicht, aber der Kunde soll so lange wie möglich im Programm gehalten werden. Hier werden gerne Punkte gezählt, bei denen ich eigentlich genauso die Kalorien zählen könnte. Nichtsdestotrotz kann das Abnehmen in einer Gruppe durchaus motivierend sein und zum Durchhalten animieren.

Die Alltagstauglichkeit.

Eine Diät muss auch alltagstauglich sein, um sie auf Dauer und durchhalten zu können. Es bringt nichts, wenn ein großer Aufwand für die Beschaffung der Nahrungsmittel nötig ist. Du solltest in ein Restaurant gehen können und dort die Möglichkeit haben, ein passendes Gericht zu bestellen.

Der wichtigste Grundsatz für eine erfolgreiche Diät!

Es ist egal, für welche Diät du dich am Ende entscheidest. Du solltest folgenden Grundsatz berücksichtigen: bleibe immer im Kaloriendefizit. Sind deine zugeführten Kalorien geringer als dein Verbrauch, so wirst du Gewicht verlieren. Der Körper hat in diesem Fall keine andere Möglichkeit, als die benötigte Energie aus den Fettreserven zu ziehen. Auch wenn der Kalorienverbrauch des Körpers mit der Zeit abnimmt und du deine Kalorien entsprechend herunterschraubst, wirst du Erfolg haben. An diesen Grundsatz darfst du immer denken.

Eine Gemeinsamkeit, welche auch fast alle Diäten haben ist die Tatsache, dass sie auf Fertigprodukte oder sonstige industriell verarbeitete Produkte verzichten. Du wirst hauptsächlich unverarbeitete Lebensmittel zu dir nehmen. Der größte und wichtigste Punkt bei einer Diät ist es, nicht Kohlenhydrate und Fett zusammen in einem Produkt oder Mahlzeit zu dir zu nehmen. Dieses ist häufig bei Fertigprodukten der Fall. Ein schöner Berliner oder Hamburger ist das beste Beispiel für eine gefährliche Kombination aus Kohlenhydraten und Fetten. Der gleichzeitige schnelle Anstieg des Insulinspiegels mit gleichzeitiger Aufnahme von Fett und damit Einlagerung des Fettes in die, durch die Kohlenhydrate geöffneten Depots, ist der Hauptauslöser für Übergewicht.

Merke dir, dass du auf verarbeitete Lebensmittel definitiv verzichten solltest. Dieses bedeutet auch, dass du dich mit den Alternativen beschäftigen musst und bewusster einkaufen solltest.

Welche Diäten bleiben übrig?

Nehmen wir einfach die vielen Mitgliedschaften und Diäten mit bestimmten Produkt heraus. Dann bleiben jene Diäten übrig, die sich auch als langzeitige Ernährungsumstellung häufig bewährt haben. Im Trend sind heutzutage die Low Carb Diät oder auch die High Carb Diät. Also im Grunde zwei gegenläufige Richtungen, die hier eingeschlagen werden könnten. Bei der Low Carb Diät werden die Kohlenhydrate so gering wie möglich gehalten und vermehrt auf Fette, tierische Produkte, Nüsse, Beeren, Gemüse und unverarbeitete Lebensmittel aller Art gesetzt. Im Gegensatz dazu steht eine High Carb Diät mit möglichst vielen Kohlenhydraten aus Obst und Gemüse, wenig Fett und relativ wenig Protein. Die Kohlenhydrate werden dabei hauptsächlich aus unverarbeiteten Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, Reis, Kartoffeln und einer geringen Menge an Nüssen zugeführt.

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass beide Diäten funktionieren. Wenn du an den oben beschriebenen Grundsatz festhältst und immer weniger Kalorien zu dir führst, als du verbrauchst. Der erste Schritt ist herauszufinden, mit welcher Diät du dich selber am wohlsten fühlst. Es macht keinen Sinn eine Diät durchzuführen, bei der du Probleme hast. Zum einen könnten dir bestimmte Produkte nicht schmecken oder du bist gegen den Konsum tierischen Produkten. Du kannst natürlich beides ausprobieren. Solltest du nach einigen Wochen feststellen, dass es dir nicht gefällt, kannst du genauso gut ins andere Lager wechseln.

Welche Diät ist am effektivsten?

Natürlich möchtest du schnell und effektiv abnehmen. Hierzu gibt es einige Studien, welche verschiedene Diäten miteinander verglichen haben. Besonders gut abgeschnitten hat immer die Low-Carb Diät. Du solltest dich jedoch nicht vom Gewichtsverlust innerhalb der ersten paar Tage blenden lassen. Ein Großteil hiervon wird zum einen der Wasseranteil und Kohlenhydratspeicher im Gewebe sein. Weiterhin macht der Darminhalt einen großen Anteil am Gewichtsverlust aus. Da du nun weniger Nahrung als zuvor zu dir nimmst, wirst du zwangsläufig einige hundert Gramm weniger Darminhalt haben.

Über einen langen Zeitraum gesehen, gleichen sich verschiedenen Diäten allerdings wieder an und der Gewichtsverlust wird bei keiner Diät so rapide weitergehen, wie in den ersten Wochen. Du solltest dich nicht entmutigen lassen, wenn die Kurve nicht mehr so steil nach unten geht, wie zu Beginn der Diät. Beide Formen der Diät sind (richtig ausgeführt), für normal gesunde Menschen gesundheitlich unbedenklich. Bei Diabetes oder anderen Erkrankungen macht es Sinn, Rücksprache mit dem Arzt zu halten. Hier leuchtet ein, dass eine Diät mit sehr vielen Kohlenhydraten und Zucker durch Obst eventuell negative Auswirkungen haben könnte, aber nicht muss.

Meine Empfehlung.

Durch meine jahrelange persönliche Erfahrung an mir selbst, wie auch an meinen Kunden und Familienmitgliedern, rate ich zu einer Diät mit möglichst wenig Kohlenhydraten. Diese wird auch im weiteren Verlauf dieses Buches und am Ende in den Ernährungsplänen umgesetzt. Generell gehe ich dabei völlig unvoreingenommen vor und habe selbstverständlich sowohl High Carb, als auch Low Carb selbst schon einmal ausprobiert. Auf Grund meines wissenschaftlichen Hintergrunds, sind mir die körperlichen Auswirkungen im biochemischen Sinne bekannt. Unter Berücksichtigung aller möglichen Faktoren, wie Auswirkungen auf den Hormonhaushalt, die Fettverbrennung, das allgemeine Wohlbefinden, die Machbarkeit oder die Motivation, ist für mich eine Low-Carb Ernährung eine gesunde und effektive Methode, Gewicht schnell und dauerhaft zu verlieren. Natürlich unter der Voraussetzung, dass sie richtig angewendet und langfristig durchgehalten wird.

Ich werde am Ende des Buches auch ein paar Fallbeispiele an mir selber und Kunden aufzeigen. Zudem bedarf diese Form der Diät keinen großen Aufwand beim Einkaufen und kann in den Alltag ohne Probleme integriert werden. Die sportliche Leistungsfähigkeit kann sich durch diese Art der Ernährung ebenfalls enorm verbessern. Auch wenn es im ersten Moment etwas verwirrend klingen mag, dass ein hoher Fettanteil zu Gewichtsverlust führen soll.

Natürlich wird jede Diät von genauso vielen Menschen befürwortet, wie abgelehnt. Meist jedoch nur aus Überzeugung oder Vorurteilen. Selten basieren die eigenen Gründe nicht auf

wissenschaftlichen Fachwissen. Wie am Anfang beschrieben, kann eine Person, die ihr Geld mit einer Diät verdient nicht unabhängig sein und wird nach noch so kleinen Gründen suchen, um eventuelle Konkurrenz klein zu reden.

Blutwerte		Start der Ernährungsumstellung: 26.02.15					
73 Jahre		04.12.2013	15.05.2014	14.08.2014	14.11.2014	12.02.2015	15.05.2015
Cholesterin	bis 200 (Zielwert)	166	188	196	188	154	185
LDL	bis 160 (Zielwert)	96	127	125	121	88	118
HDL	ab 53	51	42	38	47	50	53
Triglyceride	bis 150	128	148	257	155	121	107
HbA1c IFCC	bis 39	50	47	51	43	47	39
	> 47 = Diabetes						
HbA1 NGSP	bis 5,7	6,7	6,5	6,8	6,1	6,4	5,7
	> 6,5 = Diabetes						
Glucose	60-100	138	144	164	155	139	98

Den Erfolg, den ich, meine Kunden und auch Familienmitglieder mit dieser Form der Diät haben, ist nicht von der Hand zu weisen. Selbst Blutuntersuchungen zeigen, dass sich alle Werte gebessert haben und sich nun im Normalbereich befinden. Besonders für Diabetiker und Sportler ist diese Art der Ernährungsumstellung eine gute Möglichkeit Krankheiten in den Griff zu bekommen und leistungsfähiger zu werden.

Auch wenn ich von der Low-Carb Ernährung überzeugt bin, möchte ich eine Ernährung mit High Carb nicht per se schlecht reden. Wer mit einer Low-Carb Ernährung nicht zurechtkommt bzw. vegetarisch oder sogar vegan leben möchte, kann mit einer High Carb Diät sicher ebenfalls erfolgreich abnehmen.

Eine Diät sollte nichts kurzfristiges sein, sondern ein dauerhaftes Projekt einer ganzheitlichen Ernährungsumstellung und Neuausrichtung. Nur damit kannst du erfolgreich dein Gewicht halten und du lebst gesünder.

KALORIENBEDARF BERECHEN

Die Grundlagen habe ich dir jetzt beigebracht. Jetzt kommen wir endlich zum praktischen Teil, wie du deine Ernährungsumstellung gestalten kannst. Du solltest wissen, dass nicht alles immer hundertprozentig genau auf die Goldwaage gelegt werden muss. Der Körper nimmt sich was er braucht und signalisiert es dir schon, falls du unterversorgt bist. Deinen Verbrauch zu kennen ist definitiv sehr interessant und bringt dir ein wenig Hintergrundwissen und Verständnis über die Funktionen des Körpers. Du solltest dich nicht von Zahlen verrückt machen lassen, sondern auf deinen Körper hören. Für eine Diät kann es jedoch sinnvoll sein, einen ungefähren Überblick über die Kalorien zu behalten.



Kenne deinen Verbrauch.

Zuerst ist es interessant zu wissen, wie viele Kalorien du am Tag überhaupt benötigst. Dafür gibt es unterschiedliche Kalorienrechner im Internet. Zuerst wird dein Grundbedarf berechnet. Das ist der Energiebedarf, den dein Körper in völliger Ruhe jeden Tag benötigt. Ob für die Verdauung, für die Temperaturregulierung, für die Gehirnleistung oder alle anderen Prozesse in deinem Körper. Ohne diese Energie für den Grundbedarf wäre dein Körper nicht überlebensfähig.

Weiterhin benötigst du Energie für deine tägliche Arbeit. Ob du auf der Arbeit im Büro sitzt oder Sport treibst. Du hast über den

Grundbedarf hinaus diesen Mehrbedarf an Kalorien, den deine Muskeln für die Mehrarbeit benötigen.

Hier kannst du im Internet deinen Kalorienbedarf berechnen:

1. <http://www.fettrechner.de/berechnungstools/kalorienverbrauch/kalorienverbrauch.html>
2. <http://jumk.de/bmi/grundumsatz.php>
3. <http://www.apotheken-umschau.de/kalorienrechner>

Die meisten Rechner verwenden ähnliche Formeln und du bekommst am ähnliche Ergebnisse. Die Eingaben sind selbsterklärend und du findest auch weitere Informationen.

Möchtest du jedoch wissen, welche Formel dahintersteckt und sie gerne selber in deinen Taschenrechner eingeben, dann kannst du den Grundbedarf hiermit berechnen.

Grundumsatz:

Weiblich: $655,1 + 9,6 * (\text{Gewicht in kg}) + 1,8 * (\text{Größe in cm}) - 4,7 * (\text{Alter in Jahren})$

Männlich: $66,47 + 13,7 * (\text{Gewicht in kg}) + 5 * (\text{Größe in cm}) - 6,8 * (\text{Alter in Jahren})$

Beispiel Männlich (30 Jahre, 63,8kg 169cm) = $66,47 + 13,7 * 63,8 + 5 * 169 - 6,8 * 30 = 1581,5 \text{ kcal}$

Leistungsumsatz = Aktivität über den Tag + sportlicher Umsatz:

$(\text{Grundumsatz}) * (\text{PAL Faktor}-1) + (\text{der Verbrauch bei Sportlicher Aktivität})$

Beispiel: $1581,5 \text{ kcal} * (1,2-1) + 0 = 1889,7$

Heißt: 1889,7 kcal verbrauche ich ungefähr, wenn ich keinen Sport treibe und dabei ausschließlich sitze oder liege (oder mich in einer Diät befinde).

PAL-Faktoren bei verschiedenen Tätigkeiten		
PAL-Faktor	Tätigkeit	Beispiele
0,95	schlafen	-
1,2	nur sitzend oder liegend	alte, gebrechliche Menschen
1,4–1,5	fast ausschließlich sitzend, wenig Freizeitaktivitäten	Schreibtischtätigkeit
1,6–1,7	überwiegend sitzend, mit zusätzlichen stehenden/gehenden	Kraftfahrer, Studenten, Laboranten
1,8–1,9	überwiegend stehende/gehende Tätigkeit	Verkäufer/innen, Kellner, Handwerker, Hausfrauen
2,0–2,4	körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit	Bergleute, Landwirte, Waldarbeiter, Hochleistungssportler

Der Kalorienbedarf verändert sich.

Allerdings musst du etwas vorsichtig mit dieser Zahl sein. Dein Kalorienbedarf wird sich in einer Diät verändern. Da du weniger Kalorien zu dir nimmst als du verbrauchst, versucht dein Körper den Verbrauch zu reduzieren. So produziert der Körper zum Beispiel weniger Wärme und deine Finger und Füße werden spürbar kälter. Damit hättest du keinen Kalorienbedarf von 2000 kcal mehr, sondern vielleicht nur noch 1800 kcal. Du solltest also ungefähr jede Woche 100 kcal abziehen, bis du ungefähr bei 1700 kcal bist. Danach sollte sich der Körper eingependelt haben. Wenn du merkst, dass dein Gewicht oder dein Körperfett nicht weiter nach unten geht, dann musst du diesen Wert nach unten korrigieren.

Dies ist der Hauptgrund, warum viele in einer Diät nicht mehr weiter kommen und dann frustriert aufgeben. Es macht durchaus Sinn, sich ein Tagebuch anzulegen und die Daten zu notieren. Das hilft dir dabei Schwachstellen zu erkennen und dich besser mit dir selber auseinanderzusetzen.

Sport erhöht den Bedarf.

Wenn du viel Sport treibst, dann hast du auch einen höheren Bedarf. Auf den entsprechenden Seiten kannst du den ungefähren Kalorienverbrauch für deine Sportart mit ein berechnen. So verbraucht zum Beispiel 30 Minuten Joggen ungefähr 400 kcal bei erhöhter Anstrengung. Welche Sportart für dich genau interessant sein könnte und am meisten Kalorien verbrennt, erfährst du im späteren Kapitel zum Thema Sport. Sport ist und bleibt die beste und einzige Alternative um den Kalorienbedarf deutlich zu erhöhen. Wer schnell, gesund und effektiv abnehmen möchte, kommt um eine sportliche Aktivität nicht herum. Zudem macht es die ganze Diät und Ernährungsumstellung einfacher und bringt viel Abwechslung und Spaß. Wer viel Sport treibt, der hat weniger Zeit zum Essen.

**Dein berechneter Kalorienverbrauch zeigt dir
nur einen ungefähren Richtwert an.**

MAKRONÄHRSTOFFVERTEILUNG (Kohlenhydrate, Protein, Fett)

Grundlegend ist es wichtig mit der Makronährstoffverteilung zu beginnen. Da ich dich durch eine Low-Carb Ernährung begleite, sind die Kohlenhydrate natürlich reduziert. Der Schwerpunkt liegt bei dieser Diät auf den Fettanteil mit einem moderaten Anteil an Protein und wenig Kohlenhydraten.

Makronährstoffe bei Nahrungsmitteln herausfinden.

Die einzelnen Nährstoffe stehen immer auf der Rückseite des Produkts. Bei Naturprodukten wie Obst oder Gemüse, findest du die Nährwertangaben im Internet z.B. unter www.naehrwertrechner.de. Weiterhin habe ich dir am Ende dieses Buches im Anhang einige Tabellen eingefügt, die einen Großteil der Nahrungsmittel abdecken. Hier kannst du schnell und einfach ein Gefühl dafür bekommen, welche Nährstoffe in den einzelnen Nahrungsmitteln enthalten sind.

Notieren und den Überblick behalten.

Du musst nicht jedes Nahrungsmittel auf die Waage legen und aufs Gramm genau abwiegen. In den ersten Tagen oder Wochen könnte dieses hilfreich sein, um einen ungefähren Überblick über die Mengen zu bekommen. Wie viel wiegt zum Beispiel ein Apfel oder eine mittelgroße Möhre? Wie ist der ungefähre Anteil der Makronährstoffe? Eine dauerhafte Ernährungsumstellung muss erst gelernt werden, um in Zukunft nicht immer alles abwiegen zu müssen. Ich empfehle dir in der ersten Zeit eine kleine Tabelle zu erstellen oder die Tabelle im Anhang zu nutzen, um dort den Anteil der Kohlenhydrate, Proteine und Fette zu notieren.

Angestrebte Verteilung.

Du musst dich nicht unbedingt an genaue Zahlen halten. Die folgende angestrebte Verteilung soll dir einen ungefähren Anhaltspunkt geben, in welchen Maßstäben du dich befinden solltest. Je nachdem wie intensiv du die Diät betreiben möchtest und wie schnell du Erfolg sehen willst, kannst du die Verteilung natürlich auch ein wenig anpassen. Der Fettanteil sollte bei ca. 50-80 % liegen. Der Anteil an Protein liegt zwischen 35 und 15 %. Der Kohlenhydrateanteil sollte bei unter 15 % und im besten Fall bei unter 10 % liegen. Bei mir selbst liegt der Anteil bei ca. 75 % Fett, 20 % Protein und 5 % Kohlenhydraten, um dir einen kleinen Einblick zu geben.

Der Anteil an Fett besteht zu einem großen Anteil aus gesättigten Fettsäuren und einfach ungesättigten Fettsäuren. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollen dabei auch reduziert werden, ohne jedoch auf die nötigen Anteile an Omega-3 und Omega-6 zu verzichten. Mittelkettige Fettsäuren (MCT-FETT/ z.B. Kokosfett) sind hier auch zu bevorzugen. Diese gesättigten Fettsäuren sind den eingelagerten Fettsäuren im Körper sehr ähnlich und können somit vom Körper direkt als Energie verwertet werden. Auch wenn gesättigte Fettsäuren oftmals als schlechte Fette propagiert werden, so entbehrt das jeder wissenschaftlichen Grundlage.

Bei den Proteinen wird auf wichtige essenzielle Aminosäuren Rücksicht genommen und stellt bei der Aufnahme von tierischen Produkt oder Nüssen keinerlei Problem dar. Hier musst du keine Sorge haben, dass du zu wenig Protein bekommst. Selbst ohne Fleisch ist es hier möglich sich ausreichend zu versorgen.

Der Anteil an Kohlenhydraten soll aus viel Gemüse bestehen. Obst sollte gut ausgewählt werden und eher aus Beeren oder zuckerarmen Früchten bestehen. Trockenobst oder Fruchtsäfte sind hier nicht erlaubt, da sie sehr viel Zucker enthalten. Kohlenhydrate sind außerdem in verschiedenen Nüssen, in unterschiedlichen Anteilen enthalten. Es macht hier Sinn, verschiedene Nusssorten miteinander zu vergleichen und auf Alternativen auszuweichen. Brot, Nudeln, Reis, Milch, Joghurt, Müsli, Mehl, Zucker oder sonstige Fertigprodukte sind bei dieser Diät verboten. Auch auf Vollkornprodukte oder Eiweißbrot sollte verzichtet werden. Es gibt sehr viele Alternativen, um trotzdem Pfannkuchen, Pizza oder andere Teigprodukte herzustellen. Das Internet bietet hierfür sehr viele Rezepte, um auch ohne Mehl hervorragende Gerichte zu zaubern. (Z.B. mit Mandelmehl)

Eine Eingewöhnungsphase kann helfen.

Wenn du dich vorher ungesund oder mit völlig anderen Lebensmitteln ernährt hast, so kann eine Umstellung auf andere Makronährstoffe sehr schwierig sein. Wenn du dich vorher mit sehr vielen Kohlenhydraten ernährt hast, macht es Sinn diese innerhalb von einer Woche zu reduzieren und anzupassen. Wenn du zu schnell reduzierst, brauchst du einen sehr starken Willen, um nicht wieder rückfällig zu werden. Reduziere im Zweifelsfall die Kohlenhydrate langsam und erhöhe zuerst den Anteil an Protein und Fett langsam. Gewohntes Essverhalten, wie etwa: Brötchen zum Frühstück oder das Brot zum Abend, müssen dementsprechend ausgetauscht werden. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase wirst du keine Probleme mehr haben.

MIKRONÄHRSTOFFVERTEILUNG (Mineralstoffe und Vitamine)



Es mag den Anschein erwecken, dass bei einer Ernährung mit wenig Kohlenhydraten (also auch wenig Obst), die Mikronährstoffe vernachlässigt werden. Allerdings reicht schon eine

relativ geringe Menge an ausgewähltem Obst und Gemüse aus, um den täglichen Vitaminbedarf zu decken. Mineralstoffe lassen sich wunderbar mit Nüssen oder Gemüse decken. Viele Mineralstoffe sind auch in Eiern, Käse oder anderen tierischen Produkten enthalten.

Angst vor Unterversorgung bei Low-Carb.

Die Angst vor einem Vitaminmangel wird durch die Werbung, veganen YouTube Kanälen und der Industrie sehr stark verstärkt. Die häufigsten Vitaminmängel (Vitamin D oder Vitamin B12) treten bei unterschiedlichen Ernährungsweisen auf und haben weniger etwas mit der Ernährung zu tun, als mit der generellen Lebensweise und falschen Ernährung.

Wie schon im ersten Kapitel beschrieben, gibt es sehr viele Völker auf der Erde, welche sich ausschließlich von Fleisch ernähren und keinerlei Vitaminmangel haben. Natürlich sei hier auch gesagt, dass sie sich vom ganzen Tier ernähren. Dazu gehören auch Innereien, wie Leber oder Herz. Besonders Leber bietet einen Überfluss an verschiedenen Vitamin B Arten. Einmal in der Woche

nur ein wenig Leber und der Speicher ist mehr als gefüllt. Weiterhin ist Gemüse ein sehr guter Lieferant für verschiedene Mineralstoffe und Vitamine. Besonders Tiefkühlgemüse wie Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Spinat oder Blumenkohl bieten eine große Abwechslung an frischen Produkten.

Bei Nüssen sind besonders Kürbiskerne, Mandeln, Macadamia-Nüsse, Pistazien oder Sonnenblumenkerne hervorzuheben. Auf Grund der Fettsäuren und dem Kohlehydratanteil sind Erdnüsse oder Walnussskerne weniger gut geeignet. Aber hier darf gemischt werden wie es beliebt. Nüsse sollten generell auch ungesalzen, ungewürzt und unverarbeitet gegessen werden.

Käse spielt eine große Rolle als Proteinlieferant und als Quelle für Kalzium. Über eine Unterversorgung an anderen Mineralstoffen wie Eisen, Zink oder Magnesium brauchst du dir bei einer Low-Carb Ernährung keine Gedanken machen.

Besonders reich an verschiedenen Vitaminen sind Innereien von Tieren. Besonders die Leber bietet einen sehr hohen Anteil an B-Vitaminen. Ein leerer Vitamin B12 Speicher kann mit Leber aufgefüllt werden. Dabei reicht es alle paar Tage eine kleine Menge von ca. 50g Leber zu essen. Vitamin A ist in der Leber ebenfalls äußerst hoch dosiert, weshalb ein täglicher Konsum von mehr als 100g Leber auf Dauer schädlich sein kann. Auch Herzen bieten ebenfalls deutlich mehr Nährstoffe als normales Muskelfleisch. Auch, wenn es etwas Überwindung kostet, sich an solche Lebensmittel heranzuwagen. Sie sind bei richtiger Zubereitung sehr schmackhaft und bieten eine echte Alternative zu Nahrungsergänzungsmitteln.

Mikronährstoffe genau aufschreiben?

Die Mikronährstoffe kannst du dir bei Interesse gerne auch notieren. Dabei könnte dich meine Excel Tabelle unterstützen. Es gibt zudem einige Handy Apps für die Nährstoffverteilung. Allerdings solltest du dich hier nicht verrückt machen lassen. Bei Beachtung meiner Ernährungspläne, bist du mit allen Mikronährstoffen völlig ausreichend versorgt. Du hättest dir lediglich vorher bei einer Ernährung mit sehr vielen Fertigprodukten Gedanken über die Mikronährstoffe machen müssen.

ALTE GEWOHNHEITEN ERSETZEN

Das schwierigste an einer Ernährungsumstellung sind immer die alten Gewohnheiten. Morgens immer den altbekannten Kaffee mit Brötchen und Marmelade. Zum Mittag auf der Arbeit stets das gleiche Kantinenessen und später noch das gewohnte Abendbrot.

Wir haben uns an festgelegte Zeiten und Essrituale gewöhnt. Egal ob wir gerade Hunger haben oder nicht. Wie sähe es denn aus, wenn die ganze Familie am Frühstückstisch sitzt und einer nicht mit essen würde? Oder du auf der Arbeit den Kollegen beim Essen zuschaut, anstatt selbst mit zu essen. Essen hat in diesem Fall schon eine gewisse soziale Komponente und gehört einfach dazu. Aber warum sollten wir unserem Körper Nahrung zuführen, obwohl er sie momentan vielleicht gar nichts benötigt? Gerade in einer Diät ist es schwierig sich dann anzupassen.

Der Körper ist möglicherweise auch noch mit der Verdauung der letzten Mahlzeit beschäftigt. Dadurch entstehen sehr schnell Probleme, wie Sodbrennen oder ein Völlegefühl. Ich persönlich esse eigentlich nur, wenn ich auch wirklich Hunger habe. Dabei unterscheide ich zwischen Heißhunger auf Süßes, der meist nur ein paar Minuten anhält oder richtigen Hunger auf Nahrung.

Kaffee am Morge: für viele Menschen ein Muss.



Das morgendliche Frühstück wird immer als besonders wichtig propagiert. Es soll Energie für den Tag liefern. Hier fängt es schon mit dem Kaffee an, den sich die Wenigsten nehmen lassen wollen. Ohne Kaffee am Morgen oder auf

der Arbeit werden die Wenigsten richtig wach und können den Tag nicht überstehen.

Koffein ist hier der Treibstoff, um den Körper auf Touren zu bringen. Es blockt im Gehirn Botenstoffe, die uns Müde machen. Das kann unser Gehirn generell sehr gut alleine regeln. Da es jetzt aber Hilfe durch Koffein bekommt, muss es nicht mehr selbst dafür sorgen und regelt die Prozesse herunter. Lassen wir nun Koffein für einen Tag weg, docken zu viele Stoffe an, welche uns richtig Müde werden lassen. Wir bräuchten wieder einige Tage, bis das Gehirn selbst in der Lage ist, diese Prozesse wieder richtig zu regeln. Das ist der Grund, weshalb Koffein süchtig machen kann. Ohne Koffein geht es dir in den ersten Tagen vielleicht schlechter und du wirst schneller müde.

Die Entwöhnung von Kaffee geht meist mit Kopfschmerzen einher und macht uns über den Tag spontan müde. Eine langsame Entwöhnung mit Reduzierung der Menge ist deshalb, wie bei fast allen anderen Suchtmitteln, eine gute Wahl. Waren es vorher 5 volle Tassen am Tag, so können einfach mal 5 halbe getrunken werden. Auf der Arbeit wird die letzte Tasse einfach weggelassen. Die Entwöhnung ist definitiv eine schwierige

Phase. Ist sie überwunden, kann der Körper auch ohne Koffein leicht auf Touren kommen.

Um ohne Koffein schnell fit zu werden, empfiehlt sich ein heißes Getränk. Entweder einen zuckerarmen Kakao oder einen Tee. Dadurch erweitern sich die Blutgefäße und Wärme wird produziert. So kommt der Körper schnell auf Touren und wird wach. Auch kurz mit kaltem Wasser das Gesicht waschen oder ein kurzer Spaziergang

Ich selbst konnte die Müdigkeit in den letzten 6 Jahren mit einem Lichtwecker bekämpfen. Mehr Infos findet ihr hier: <http://danielpugge.de/2014/03/06/lichtwecker-und-wake-up-light-muedigkeit-war-gestern/> . Ein Lichtwecker weckt dich mit langsam immer heller werdendem Licht und du wachst automatisch in einer leichten Schlafphase, mit angeregtem Kreislauf auf. Es ist auf jeden Fall eine lohnenswerte Alternative für Menschen, die häufig im Dunkeln aufstehen müssen.

Natürlich kann auch ein Vitaminmangel an chronischer Müdigkeit schuld sein. Schau einfach mal im Kapitel über die Vitamine nach.

Einkaufen neu lernen.



Ich muss zugeben, dass es bei mir am Anfang gut 2-3 Wochen gedauert hat, bis ich meine neuen Nahrungsmittel gefunden hatte. Bisher wurden immer die selben gewohnten Lebensmittel gekauft. Rein aus Gewohnheit, weil ich weißt wie sie schmecken. Etwas neues auszuprobieren ist für viele eher schwierig.

Für den Einkauf solltest du dir immer ein bisschen mehr Zeit nehmen und dir am besten die Nahrungsmittel genauer anschauen. Was steht auf der Verpackung? Was ist vielleicht bei den Inhaltsstoffen des anderen Herstellers besser? Du musst ein Gefühl und Verständnis für die Inhaltsstoffe bekommen und einschätzen können, ob dieses Lebensmittel zu deiner neuen Ernährung passen könnte oder nicht.

Natürlich habe ich dir in diesem Buch auch viele Beispiele aufgeschrieben. Nicht jeder Supermarkt hat die gleichen Produkte im Sortiment. Hier gilt es einfach ein bisschen neugierig zu sein und sich Neues zu trauen. Sollten dir die Lebensmittel dann nicht schmecken, verschenke sie einfach weiter und schau dich nach ähnlichen Alternativen um. Ich hatte zum Beispiel Ziegenkäse in Scheiben gekauft, um sie zu probieren. Allerdings ist es gar nicht mein Fall. In einem Salat konnte ich den Ziegenkäse jedoch sehr gut unterbringen, ohne sie zu schmecken. Jetzt weiß ich, dass ich mir nicht noch einmal Ziegenkäse kaufen würde. Ähnliches auch mit Hähnchenherzen und Rinderherzen. Mit den Hähnchenherzen war ich mit der Konsistenz nicht so zufrieden, jedoch schmeckte mir das Rinderherz richtig gut. Probieren geht über studieren, den Leitspruch solltest du immer versuchen zu berücksichtigen.

Nur noch Bio und die Kosten?

Einen wichtigen Punkt stellen auch immer die Kosten dar. Auch zu meiner Studienzeit vor einigen Jahren, musste ich sehr auf das Geld achten. Richtig ausgewählt sind die Lebensmittel für einen ganzen Tag sogar günstiger, als ein Besuch im Schnellrestaurant.

Bio Lebensmittel sind mittlerweile überall verfügbar und suggerieren ein gesünderes Lebensmittel. Grundsätzlich kann schon davon ausgegangen werden, dass du mit einem Bioprodukt weniger Pestizidrückstände im Lebensmittel hast. Auch Tiere werden seltener mit Medikamenten behandelt und artgerechter gehalten. Allerdings gibt es einige Tricks, mit denen die Hersteller arbeiten. Bio-Äpfel müssen über viele Monate durch

tiefe Temperaturen haltbar gemacht werden. Dieses kann am Ende sogar mehr CO2 verbrauchen, als es CO2 kosten würde Äpfel aus dem Ausland zu importieren.

Wenn der Geldbeutel es zulässt, sollte jedoch versucht werden auf Bio-Lebensmittel zu setzen. Falls das Geld knapp wird, lohnt es sich zumindest bei roh verzehrten Lebensmitteln, wie Obst oder Gemüse auf Bio zurückzugreifen. Andernfalls ist es ratsam sie gut unter Wasser abzuwaschen. Am besten kaufst auf einem Wochenmarkt, um frischen Produkte zu bekommen.

Am Ende muss du selbst entscheiden, ob Bio für dich in Frage kommt. Die Kosten für eine Ernährungsumstellung mit meiner Diät, bewegen sich ansonsten um die 5€ am Tag. Mit einigen Bioprodukten könnten es 7-8€ sein.

Gefrorenes Gemüse als günstige Alternative.

Die günstigsten und frischesten Alternativen stellen Tiefkühlprodukte dar. Durch Lagerung verliert Obst, Gemüse und besonders Salat sehr schnell an Nährstoffen. Niemand kann genau wissen, wie lange der Kopfsalat schon mit dem LKW unterwegs ist und wie lange er schon im Geschäft liegt. Weiterhin ist das Gemüse selten gekühlt und dunkel gelagert worden. Pro Tag kann schon die Hälfte der Vitamine verloren gehen.

Tiefkühlgemüse wird direkt nach der Ernte eingefroren und behält dadurch seine Vitamine. Auf Grund der besseren Transportfähigkeit und größerer Verpackung sind diese Lebensmittel auch meist noch viel günstiger.

Vorsicht bei gefrorenem Obst.

Auch Obstmischungen finden sich in jedem Supermarkt. Doch Achtung! Hier gibt es teils deutliche Unterschiede. Viele Fruchtmischungen sind mit flüssigem Fruchtzucker oder Fruchtsaft überzogen, was den Zuckergehalt natürlich unnötig erhöht. Himbeeren im Aldi haben daher einen höheren Zuckeranteil, als die Himbeeren aus dem Lidl (Stand 05/2015). Hier musst du ganz genau auf die Verpackung schauen. Meist steht auf der Rückseite: „Mit Fruchtsaft überzogen“ oder Ähnliches. Am besten ist es auch immer, die Nahrungsmittel aus verschiedenen Supermärkten miteinander zu vergleichen und notfalls einfach woanders einzukaufen.

Wenn du die Möglichkeit hast in einem Großmarkt einzukaufen, gibt es auch eine deutlich größere Auswahl mit größeren

Packungen. So kaufe ich mir gerne 2,5kg schwarze Johannisbeeren. Diese reichen dann auch 1-2 Monate. Suche dir auch hier immer die besseren Alternativen. Himbeeren und Beerenmischungen sind deutlich besser als Südfrüchte. Diese enthalten gerne einmal die doppelte Menge an Fruchtzucker und sind für eine Diät weniger gut geeignet.

Fertigprodukte und verarbeitete aussortieren.

Das wichtigste überhaupt bei einer Ernährungsumstellung ist der Verzicht auf Fertigprodukte. Vielleicht glaubst du, dass es einfacher, schneller und günstiger ist, sich schnell eine Fertigpizza in den Ofen zu schieben. Auch deine Geschmacksnerven haben sich an dieses Essen gewöhnt und du möchtest nicht darauf verzichten. Selbiges gilt für Obstjoghurt, Bockwurst, Dosensuppen oder Salatsaucen. Viele dieser Fertigprodukte sind stark industriell verarbeitet und mit endlosen chemischen Inhaltsstoffen und Geschmacksverstärkern angereichert. Meist mit viel Zucker, Salz oder künstlichen Geschmacksträgern ausgestattet, machen diese Fertigprodukte dich süchtig. Sehr fatal ist bei Fertigprodukten die Kombination aus Fett und Kohlenhydraten. Schau einfach mal auf die Verpackungen. Du wirst kaum ein Fertigprodukt finden, welches richtig lecker schmeckt und nicht gleichzeitig viele Kohlenhydrate und Fett enthält.

Fertigprodukte oder auch anderweitig industriell verarbeitete Lebensmittel sind meist auch in der Zutatenliste mit Zucker wie Dextrose oder Fructose zugesetzt und sind in einer Diät nicht von Vorteil.

NAHRUNGSMITTEL INTELLIGENT AUSWÄHLEN

Bei einer Diät oder Ernährungsumstellung erleichtert dir ein solides Hintergrundwissen dein tägliches Leben. Dafür ist dieses Buch gedacht. Es soll dir Wissen vermitteln, mit dem du deine Nahrungsmittel intelligent auswählen kannst und genau weißt, was dahinter steckt.



Nährstoffe und Inhaltsstoffe herausfinden.

Natürlich kannst du auf die Verpackung schauen und siehst dort meistens die Nährwertangaben. Allerdings beschränken sich diese Angaben meist nur auf Kohlenhydrate, Zucker, Fett, Protein, Ballaststoffe und Salz. Weitere Mineralstoffe oder gar Vitamine werden hier nur angegeben, wenn das Produkt mit ihnen Werben möchte.

Für einige Menschen kann es wichtig sein, auf bestimmte Inhaltsstoffe zu achten. Sei es, weil durch eine Blutuntersuchung ein Mangel festgestellt worden ist oder eine Krankheit vorliegt. Dort bringen dich die Nährwertangaben nicht weiter und auch die Zutatenliste gibt keine Auskunft über Mineralstoffe oder Vitamine.

Ein bisschen aktiv solltest du schon werden und klar kostet es auch ein wenig Zeit. Es sollte dir einfach Spaß machen, sich mit der Ernährung zu beschäftigen und einige Dinge selbst herauszufinden. Es gibt tatsächlich Leute, die zum Beispiel nicht wussten, dass ein Apfel Kohlenhydrate enthält. Das zeugt nicht

von Dummheit sondern zeigt nur, dass sich mit der Ernährung nie wirklich beschäftigt wurde.

Im Internet empfehle ich die Lebensmitteldatenbank auf www.naehrwertrechner.de. Dort lässt sich recht einfach aus einer großen Anzahl von Produkten das passende finden. Sollte ein Produkt nicht vorhanden sein, so wähle einfach ein Ähnliches. Ob es Putenbrust oder Hähnchenbrust ist, wird nicht den wichtigen Unterschied machen. Du solltest immer im Hinterkopf behalten, dass es sich dabei immer um ungefähre Richtwerte handelt und jedes Stück Fleisch und jeder Apfel unterschiedliche Mengen enthalten kann. Die Daten bieten dir trotzdem einen interessanten Überblick und geben dir einen Richtwert, mit dem du arbeiten kannst.

Nährwertangaben vergleichen.

Nimm dir einen Zettel und vergleiche gleiche Produkte in unterschiedlichen Supermärkten. Es gibt viele verschiedene Arten von Naturjoghurt, doch können diese sich in ihrem Anteil an Kohlenhydraten unterscheiden. 4g oder 8g kann schon einen großen Unterschied machen. Besonders dann, wenn es nicht bei 100g bleibt, sondern es 250g werden. Auch die Kalorienangaben unterscheiden sich je nach Zusammensetzung deutlich.

Mit gezieltem Vergleichen lässt sich eine Menge an Kalorien sparen. Meist sind es die günstigeren Produkte, die besser abschneiden. Natürlich ist das Vergleichen in der Anfangszeit etwas zeitaufwendiger und mag lästig erscheinen. Mit der Zeit hast du deine Lieblingsprodukte zusammen und weißt, wo du sie

findest. Damit geht der Einkauf nach einigen Wochen deutlich schneller. Zudem macht es auch einfach Spaß Detektiv zu spielen und so manchen Produkten auf die Schliche zu kommen.

REZEPTE FINDEN

Ich persönlich esse eigentlich ohne großen Aufwand, meist roh und unverarbeitet. Allerdings macht es auch Spaß besonders bei Süßspeisen wie Kaiserschmarrn oder Kuchen ohne Zucker verschiedene Rezepte auszuprobieren. Hier gibt es einige sehr interessante und vor allem leckere Rezepte, die ich mit der Zeit gesammelt habe.

Rezepte im Internet oder Kochbuch.

Im Internet gibt es bekannter Weise nichts, was es nicht gibt. Kuchen ohne Zucker, Kuchen ohne Fett und mit Sicherheit auch irgendwo Kuchen ohne Kuchen. Eine Suchmaschine ist immer die erste Anlaufstelle. Möchtest du zum Beispiel Käsekuchen ohne Zucker backen, versuche einfach einmal verschiedene Suchanfragen wie: „Low Carb Käsekuchen“, „Käsekuchen ohne Zucker“, „Käsekuchen mit wenig Kalorien“ oder Ähnliches.



Auch die Bildersuche wird dir dazu ein paar Vorschläge machen und du klickst einfach auf einen Käsekuchen, der auf dem Foto lecker aussieht. Lasse dich aber nicht immer nur von der Optik täuschen. Bilder können immer einfach irgendwo anders her geklaut sein.

Natürlich weißt du nie, ob das Rezept schmeckt. Hier kannst du dich bei vielen Portalen auf die Bewertungen der Leser verlassen.

Viele geben auch eine Antwort, in denen weitere interessante Tipps stehen, wie du das Rezept noch etwas verbessern kannst.

Für mich haben sich große Portale wie www.chefkoch.de bewährt. Aber auch in vielen speziellen Diätforen und auf kleineren Internetseiten gibt es immer wieder interessante neue Ideen. Leider sind diese meist mit Werbung überhäuft.

Es gibt auch unzählige Kochbücher in allen Farben und Formen. Allerdings bist du hier meist in der Anzahl der Rezepte beschränkt. Auch stehen dort selten Variationsmöglichkeiten und du hast kein Feedback von Menschen, die dieses Rezept nachgekocht haben. Rezeptbücher sind für verschiedene Geschmäcker geschrieben und es kann in einem Buch viele Rezepte geben, die für dich grundsätzlich erst nicht in Frage kommen. Wenn du jedoch mit Rezeptbüchern kein Problem hast und eins geschenkt bekommst oder dir zulegen möchtest, ist das natürlich auch eine gute Alternative. Achte aber auch hier immer auf die Inhaltsstoffe und Nährwertangaben. Leider sind sie selten mit angegeben.

Zutaten selbst ersetzen.

Einige Zutaten solltest du konsequent aus Rezepten streichen oder ersetzen. Zum einen natürlich der Zucker. Oft dient er neben der Funktion als Süßungsmittel auch als Füllstoff oder Bindemittel. Ohne Zucker wäre das Rezept nicht umsetzbar. Unter den Ersatzstoffen habe ich dir einige Lebensmittel wie Xylit oder Stevia aufgezeigt, die hervorragend als Ersatz dienen können.

Auch Mehl ist schwierig zu ersetzen, denn es ist meist der Hauptbestandteil und dient mit dem enthaltenen Glutamin als Kleber, um den Teig zu binden. Hier ist es am schwierigsten eine geeignete Alternative zu finden. Es ist aber nicht unmöglich!

Die Ersatzstoffe sind leider relativ teurer, jedoch eine lohnenswerte Investition, wenn es um deine Gesundheit geht. Xylit ist zum Beispiel gut 10x teurer als normaler Zucker. Da ich es aber nur in Rezepten verwende, wo es als Füllstoff gebraucht wird (Kuchen, Muffins, Kekse), hält sich der Verbrauch in Grenzen. Eine Packung mit 1kg reicht für mehr als ein halbes Jahr. Damit relativiert sich der Preis deutlich.

KAPITEL 5

ERNÄHRUNGSPLANUNG

GUTE UND SCHLECHTE LEBENSMITTEL

Oftmals wird von vielen „Ernährungsberatern“ gesagt, dass es keine guten oder schlechten Lebensmittel gibt, sondern nur die Menge entscheidend ist. Ich persönlich bin jedoch der Überzeugung, dass es durchaus Sinn ergibt, sich immer eine bessere Alternative zu suchen.

Leere Kalorien.

Bei einem Glas Limonade kannst du dir denken, dass nicht wirklich viele Nährstoffe enthalten sind und das Getränk eigentlich nur aus Zucker besteht. Natürlich können diese dem Körper als Treibstoff dienen, allerdings haben sie sonst keinerlei Nutzen. Es sind also Kalorien, die dem Körper nicht helfen sich aufzubauen, Fett zu verbrennen oder einen anderen Mehrwert mit sich bringen. Gleiches gilt für Lebensmittel, die massiv verarbeitet sind. Durch starkes Erhitzen können bestimmte Vitamine einfach verkochen und sind im Produkt schlicht weg nicht mehr enthalten.

Energiedichte Lebensmittel.

Lebensmittel können auch anhand ihrer Energiedichte eingeteilt werden. Macadamianüsse haben Rund 800 kcal pro 100g; ein Apfel hingegen nur 50 kcal. Es könnten also knapp 16 Äpfel gegessen werden, um die gleiche Energie zu bekommen, die in

den Nüssen enthalten ist. Es ist logisch, dass ein Apfel deutlich mehr Wasser enthält und diese deshalb kurzfristig satt machen. Allerdings sind diese auch sehr schnell verdaut und bieten dem Körper nur kurzfristig Energie. Um ein dauerhaftes Sättigungsgefühl zu erhalten, können energiedichte oder proteinhaltige Lebensmittel sinnvoll sein. Hier arbeitet der Körper an der Spaltung der enthaltenen Fetten oder Proteinen und ist länger mit der Verdauung beschäftigt. Da der Körper auch mehr Energie aus diesen Lebensmitteln ziehen kann, wird sich der Hunger nicht so schnell melden.

Beachte aber, dass sich der Magen nach einer Ernährungsumstellung erst anpassen muss. Isst du weniger, so wird er etwas kleiner und du benötigst weniger Volumen um satt zu werden. Hast du lange Zeit sehr viel gegessen, so wird dein Magen wie ein Luftballon weit gedehnt sein und er verlangt danach gefüllt zu werden. Gib deinem Körper etwas Zeit um sich anzupassen und halte die ersten 2 Wochen einfach durch.

Andere Gesundheitsfaktoren.



Du solltest nicht nur auf Grund deiner Gewichtsreduktion zwischen guten und schlechten Lebensmitteln unterscheiden, sondern auch andere gesundheitliche Aspekte berücksichtigen.

Du kannst dir vorstellen, dass 16 Äpfel (oder Trockenobst) nicht gerade förderlich für deine Zähne sind. Zum einen enthält der Apfel Zucker und zum anderen Säure, welche die Zahnoberfläche angreifen kann. Falls du Probleme mit deiner Zahnoberfläche und empfindliche Zähne hast, macht es Sinn Säure- und zuckerhaltige Lebensmittel auszutauschen. Hier empfiehlt es sich eher zu Gemüse oder Nüssen zurück zu greifen. Gleiches gilt natürlich auch für Limonaden oder Eistee. Selbst die zuckerfreien Getränke enthalten Säuerungsmittel, welche die Zahnoberfläche angreifen und dauerhaft schädigen können.

LEBENSMITTEL, DIE DU MEIDEN SOLLTEST

Selbstverständlich kommt es immer auf die Menge der Gesamtkalorien an, ob du Fett verlierst oder zulegst. Es macht trotzdem Sinn, sich von bestimmten Lebensmitteln vollständig zu trennen. Sie bringen dir keinen Mehrwert und machen dich meist süchtig. Wenn du dich an ihnen satt isst, dann bleibt kein Platz mehr für andere nährhafte Nahrungsmittel. Weiterhin können sie deinen Geschmacksnerven beeinflussen und dich unempfindlicher gegen Süßes oder Gewürze machen.

Grundsätzlich verboten.

Wer hätte es geahnt, aber Süßigkeiten sollten definitiv weggelassen werden. Am Anfang ist es schwer im Supermarkt an den Produkten vorbei zu gehen, ohne dass sie im Einkaufswagen laden. Mit der Zeit wirst du allerdings kein Verlangen mehr nach Süßes verspüren. Das Selbe gilt auch für Limonaden mit Zucker, Fruchtjoghurt, Kekse, Milkschokolade, Chips und allem, was als Hauptzutat Zucker enthält. Steht der Zucker schon an den ersten Positionen in der Zutatenliste, solltest du dieses Produkt definitiv meiden. Auf Fertigprodukte solltest du auch nicht mehr zurückgreifen. Die Gründe dafür habe ich dir vorher schon aufgezeigt. Auch eingelegte Früchte im Glas sind häufig mit sehr viel Zucker haltbar gemacht worden. Diese vermeidlich gesunden Lebensmittel bieten die größte Gefahr und sind wahre Kalorienbomben.

Alkohol enthält nicht nur viel Energie, sondern kann deinen Stoffwechsel durcheinander bringen. Dein Hungergefühl und

deine Fettverbrennung werden sich verändern. Es macht deshalb Sinn, seinen Alkoholkonsum so weit es geht einzuschränken. Ein Glas Wein am Abend wird nicht schaden, jedoch ist auch die positiv beworbene Wirkung von einem Glas Wein nicht wissenschaftlich bewiesen.

Solltest du dir abgewöhnen.

Weiterhin gibt es Produkte, welche du nach und nach aus deiner Ernährung verbannen solltest. Dazu gehören normale Nudeln (Eiernudeln, Weizennudeln usw.), Weizenbrot, Weißbrot, Weizenbrötchen, Ketchup, fertige Soßen, Mehlprodukte, Trockenfrüchte. Früchte mit hohem Zuckeranteil wie Äpfel, Bananen, Mango, Weintrauben, Orangen solltest du durch Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Blaubeeren austauschen oder zumindest reduzieren.

Du darfst natürlich mal eine Fertigsoßentüte kaufen. Die Energiedichte und Menge ist verhältnismäßig gering und wird dich am Tag nicht zurückwerfen. Manchmal muss es einfach schnell gehen und das ist auch nur menschlich.

BESSERE ALTERNATIVEN

Falls du nicht auf sämtliche Leckereien verzichten willst, biete ich dir ein paar Alternativen an. Versuche immer auf Vollkornprodukte zurückzugreifen. Wenn es unbedingt Brot sein muss, versuche ein paar Vollkornalternativen, welche dir gut schmecken. Eiweißbrot ist keine Wunderwaffe für eine Diät, bietet jedoch auch eine Alternative gegenüber Weißbrot.

Gleiches gilt natürlich auch für Vollkornnudeln oder Knödel. Besser noch wären Kartoffeln oder Süßkartoffeln.

Selbst bei Joghurt oder Quark gibt es Unterschiede auf den einzelnen Verpackungen. Bei Naturjoghurt können je nach Herstellungsverfahren zwischen 3 und 8g Milchzucker enthalten sein. Hier lohnt es sich immer auf die Verpackung zu schauen und die leichtere Alternative zu wählen.

Alternativen finden sich auch bei Ketchup oder anderen Soßen. Es gibt häufig Lightvarianten mit deutlich weniger Zucker. Diese schmecken zwar zu Beginn gewöhnungsbedürftig, jedoch schmeckst du nach ein paar Mahlzeiten den Unterschied nicht mehr.

Jeder Mensch hat seine Lieblingslebensmittel, auf die er nicht verzichten will oder kann. Allerdings lohnt es sich hier auf das geringere Übel auszuweichen und weniger zuckerhaltige Varianten zu bevorzugen. Ansonsten darfst du dir einmal in der Woche oder alle zwei Wochen etwas gönnen.

Bei mir ist es der Ketchup und die Schokolade. Hier habe ich mich schon sehr gut an die 80-90% Schokolade gewöhnt und mir schmeckt sie sehr gut. Mittlerweile schmeckt mir eine normale Milkschokolade nicht mehr. Es ist Alles eine Frage der Gewöhnung und deshalb solltest du dich einfach darauf einlassen und nicht alles kategorisch ablehnen. Der Gaumen gewöhnt sich sehr schnell an neue Geschmacksrichtungen.

ZUSAMMENSTELLUNG DER ERNÄHRUNG

Wie du deine Ernährung oder Mahlzeiten zusammenstellst, bleibt dir überlassen. Es ist nicht wichtig auf bestimmte Tageszeiten oder eine bestimmte Zusammenstellungen zu achten. Gemischt Essen und sich nicht verrückt machen lassen. Das ist wichtig, um den Spaß an der Ernährungsumstellung nicht zu verlieren.

Du hast jetzt schon einen kleinen Überblick über die Nahrungsmittel und Inhaltsstoffe bekommen. Damit bist du in der Lage die Nahrungsmittel intelligent auszuwählen und zusammenzustellen. Natürlich bekommst du später auch einen Ernährungsplan, an den du dich halten kannst. Es macht aber Sinn eventuell auf bestimmte Punkte wert zu legen.

- Versuche Kohlenhydrate und Fett bei den Mahlzeiten zu trennen
- Kohlenhydrate eher Morgens als Energiequelle für den Tag nutzen
- Mittags zur Sättigung auf Fettquellen (Nüsse usw.) zurückgreifen
- Abends mehr auf Protein und weniger Kohlenhydrate setzen
- Wenn du Hunger hast, iss langsam und stopfe dich nicht schnell voll
- Für Heißhungerattacken solltest du immer Nüsse in der Tasche haben

Das sind nur ungefähre Richtwerte. Du brauchst dir keine Gedanken machen, wenn du mal abends mehr Gemüse isst oder morgens ein paar Eier mehr auf dem Teller hast. Am Ende zählt bei den Kalorien immer die Gesamtbilanz des Tages und der Woche. Die spezielle Zusammenstellung der Ernährung ist nur als die Spitze des Eisberges zu sehen und eher im Leistungssport und für besonders motivierte Menschen von Bedeutung.

Ausgewogen zu essen ist wichtig, um alle Nährstoffe abzudecken. Es macht niemals Sinn sich dauerhaft einseitig zu ernähren. Wenn du an einem Tag nicht alle Nährstoffe erreicht hast, hole sie einfach am nächsten Tag mit ein paar anderen Nahrungsmitteln nach. Du musst nicht jeden Tag immer alle Werte abdecken. Der Körper speichert Mineralstoffe und Vitamine über mehrere Tage und Wochen. Einmal in der Woche 100g Leber decken den ganzen Wochenbedarf an Vitamin B12 und Vitamin A. Auch eine Portion mit 200g Rosenkohl oder schwarzen Johannisbeeren wird deinen Vitamin C Bedarf für zwei Tage decken.

Du musst dir keine Sorgen machen, wenn du einen Tag kein Gemüse essen kannst. Du wirst nicht gleich Krank werden! Nur eine längerfristige Unterversorgung wirst du auf Dauer merken.

Bei sportlicher Aktivität solltest du generell immer auf etwas mehr Salz, (Natrium, Kalium) und Magnesium (evtl. Kalzium) achten, besonders wenn du Probleme mit Krämpfen oder Kopfschmerzen (mehr Salz) bekommst.

ERNÄHRUNGSPLAN ANPASSEN



Jeder Mensch ist unterschiedlich und jede Ernährungsumstellung kann funktionieren oder nicht. Dabei musst du dich natürlich wohl fühlen und Spaß an deiner neuen Ernährung haben.

Solltest du dich für eine bestimmte Richtung entscheiden und damit nicht zufrieden sein, ist es kein Problem den Plan auch auf die eigenen Wünsche anzupassen.

Dir gefällt kein Rosenkohl? Dann nimm einfach Blumenkohl, Grünkohl oder Broccoli. Auch wenn du dich lieber vegetarisch ernähren willst, kannst du das Fleisch immer durch andere Nahrungsmittel ersetzen. Kleine Anpassungen sind natürlich erlaubt. Wenn du auf bestimmte Sachen nicht verzichten kannst, dann versuche sie zu reduzieren und als kleine Belohnung zu genießen.

Wenn du Alternativen finden willst, solltest du dir immer ein wenig Zeit nehmen und dich in verschiedenen Supermärkten umsehen. Du findest als Beispiel Ketchup Light nicht in jedem Supermarkt. Wenn du weiter fahren musst, kaufe einfach ein bisschen mehr auf Vorrat.

Allerdings solltest du keine Nahrungsmittel einbauen, die generell nicht zu empfehlen sind. Eine Tüte Gummibärchen sind keine Alternative für Nüsse. Schummeln gilt nicht!

KAPITEL 6 DER FAKTOR SPORT

GRUNDLAGEN ZUM ENERGIEVERBRAUCH

In diesem Buch soll es hauptsächlich um die Ernährung gehen. Der sportliche Teil wäre ein komplett eigenes Buch. Deshalb arbeite ich als Personal Coach intensiv mit anderen Sportlern und Kunden zusammen. Auf die wichtigsten Punkte werde ich trotzdem eingehen und versuchen dir den bestmöglichen Weg anzubieten.

Sport ist für einen gesunden Körper und einem aktiveren Stoffwechsel unerlässlich. Mit Sport kannst du dein Körperfett schneller und effektiver reduzieren als mit der Ernährung allein. Die richtige Ernährung und der Sport bilden zusammen ein unschlagbares Team im Kampf gegen Körperfett.

Muskulatur erhöht den Grundumsatz.



Die Muskulatur ist ein sehr energiehungriges System. Da Muskeln immer durchblutet werden müssen und immer aktiviert sind, wird ständig Energie verbraucht. Ein muskulöser Mensch mit 40kg Muskelmasse wird deutlich mehr Energie verbrauchen, als jemand mit 30kg Muskelmasse.

Zum Abnehmen gehört somit auch Krafttraining. Egal ob im Fitnessstudio oder zu Hause, zweimal in der Woche sollte das Training Kraftübungen

beinhalten. Für den Anfang sind Ganzkörperübungen zu empfehlen, da sie den kompletten Körper fordern und möglichst viel Muskulatur gleichzeitig ansprechen.

Den Körper auf Fettverbrennung trimmen.

Allerdings sind auch Ausdauerseinheiten sehr wichtig, um den Körper auf Fettverbrennung zu trimmen. Muskeln können mit kleinen Kraftwerken namens Mitochondrien Fett in Energie umwandeln. Die Mitochondrien können mit der richtigen Ernährung weiter ausgebaut und vermehrt werden. Damit kann der Körper das Körperfett noch effektiver verbrennen. Wenn du an den richtigen Stellschrauben drehst, kannst du deine Fettverbrennung schon in Ruhe um das Vielfache steigern. So war es bei mir nach gerade einem Monat Ernährungsumstellung. Dieses wurde durch zwei Leistungstests innerhalb von 3 Monaten deutlich.

Du musst jedoch damit rechnen, dass es durchaus einige Wochen dauern kann und mit extremeren Low Carb Ernährungsformen noch besser funktioniert. Der Körper wird sich einfach umstellen müssen. Diese Phase der Umstellung dauert ca. 2-3 Wochen und ist für Viele nicht einfach. Danach werden dich die Vorteile jedoch weiter motivieren.

Generell mehr bewegen.

Versuche dich im Alltag generell bewusst mehr zu bewegen. Die allgemeingültigen Tipps wie: Treppe statt Aufzug, Rad statt Auto oder Garten statt Fernsehen, solltest du versuchen aktiv und mit Freude langfristig in dein Leben einzubauen. Hier kannst du im

Gesamtergebnis die meisten Kalorien verbrennen und den Körper aktivieren.

Baue sportliche Aktivitäten 3-4 Mal in deine Woche ein. Nicht immer die gleiche Sportart, sondern ein gesunder Mix aus Kraftsport, Ausdauer und Spaß. Egal ob Schwimmen, Fitnessstudio oder Tennis. Die Regelmäßigkeit ist der wichtigste Punkt, um dein Ziel zu erreichen. Das kann an einem Tag schon 300-700 kcal, also 50g – 100g Körperfett ausmachen.

DIE PASSENDE SPORTART FINDEN

Vielleicht hast du bis jetzt noch nicht viel mit Sport zu tun gehabt und weißt gar nicht welche Sportart für dich in Frage kommt. Da gilt natürlich generell einfach mal auszuprobieren. Suche dir Freunde, welche eine Sportart betreiben oder schaue einfach im Internet bei Facebook in den Gruppen deiner Stadt um Menschen zu finden, die auch Lust auf sportliche Betätigung haben. Natürlich macht Sport mit mehreren Leuten deutlich mehr Spaß als alleine.

Ausprobieren und Spaß haben.

Der wichtigste Grund sich sportlich zu betätigen, sollte der Spaß am Sport selbst sein. Fang einfach an locker zu Laufen, Rad zu fahren oder regelmäßig zu schwimmen. Gefällt dir eine Sportart nicht, versuche einfach eine Andere. Es gibt auch Multisportcentren, in denen du Tischtennis, Tennis, Fußball oder Squash spielen kannst.

Sportarten bei körperlichen Beschwerden.

Bei sehr starkem Übergewicht ist die Auswahl der Sportarten durch die mangelnden Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt. Meist wird Übergewicht von anderen Beschwerden, wie etwa Knieproblemen, Rückenschmerzen oder generelle Gelenksprobleme begleitet. Hier solltest du gelenkschonende Sportarten, wie Schwimmen oder Radfahren bevorzugen. Solltest du schmerzen beim Sport haben, höre lieber sofort auf und wechsle wenn nötig die Sportart. Eine Verletzung würde dich in deinem Vorhaben nur unnötig zurückwerfen. Natürlich gilt ein Muskelkater nicht als Verletzung, den darfst du gerne haben.

Langsam herantasten und nicht übertreiben.

Um nicht gleich mit einem Muskelkater für die nächsten zwei Wochen auszufallen, solltest du langsam anfangen. Auch jeder Leistungssportler wird zu Beginn einer neuen Bewegung oder Sportart erst einmal Muskelkater bekommen. Die Muskulatur ist für die neue Bewegung nicht angepasst und muss sich erst daran gewöhnen.

Anstatt dich an dein Leistungslimit zu bringen, solltest du moderates Training bei maximal 50% Intensität für 1-2 Wochen einplanen. Danach kannst du die Intensität weiter steigern. Wähle auch eher kurze Laufstrecken oder lieber ein schnelles Spaziergehen.

Motivation durch kleine Ziele.

Genau wie bei der Diät solltest du dir im Sport kleine Ziele setzen. Nicht gleich einen Marathon in 10 Wochen anpeilen. Setze dir Ziele, die du in 1-2 Wochen schon erreichen kannst. Öfters die Woche Trainieren und sich dabei wohl fühlen, sollte immer das erste Ziel sein. Vielleicht 3km Joggen und in der nächsten Woche 4km. Wenn du die ersten Wochen durchhältst, wirst du sehr schnell besser werden. Aber auch im Sport sind die ersten 2-3 Wochen schwierig und du wirst denken, dass du nicht voran kommst. Deshalb setze dir Ziele, die nicht direkt auf Leistung abzielen, sondern auf Regelmäßigkeit und Durchhaltevermögen. Sich vorzunehmen eine bestimmte Anzahl an Tagen oder Stunden zu trainieren, ist für die Anfangsphase zu empfehlen.

ENERGIEVERBRAUCH BEIM SPORT

Wasser wird dich tragen. Deshalb wirst du beim Schwimmen weniger Energie verbrauchen, als beim Joggen oder Tennis. Größere Muskelgruppen, wie an den Beinen verbrauchen mehr Energie als die Armmuskulatur. Beim Radfahren ist der Reibungsenergie geringer als beim Laufen. Der Energieverbrauch bei verschiedenen Sportarten ist an die physikalischen Gesetzmäßigkeiten gebunden. Deshalb bekommst du hier einen kleinen Überblick, welche Sportarten wieviel Energie pro Stunde verbrauchen. Dieses sind selbstverständlich nur Richtwerte.

Ca. Kalorienverbrauch bei 30 min Sport	Ca. Kalorienverbrauch bei 30 min im Alltag
<ul style="list-style-type: none">• Badminton – 230 kcal• Basketball – 320 kcal• Breakdance – 440 kcal• Bodybuilding – 240 kcal• Boxen – 380 kcal• Calisthenics – 400 kcal• CrossFit – 200 kcal• Fallschirmspringen – 140 kcal• Fußball – 340 kcal• Dartwerfen – 100 kcal• Fechten – 240 kcal• Golf – 180 kcal	<ul style="list-style-type: none">• Autofahren – 60 kcal• Bügeln – 80 kcal• Fernsehen – 50 kcal• Gartenarbeit – 200 kcal• Heimwerken – 120 kcal• Klavierspielen – 100 kcal• Kochen – 90 kcal• Liegen – 30 kcal• Putzen – 160 kcal• Sex (aktiv) – 190 kcal

<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik – 160 kcal • HIIT – 220 kcal (+ Nachbrenneffekt) • Reiten – 160 kcal • Judo, Karate, Kickboxen – 400 kcal • Klettern – 380 kcal • Seilspringen – 400 kcal • Laufen (7 min/km) – 330 kcal • Laufen (5 min/km) – 500 kcal • Laufen (3:30 min/km) – 700 kcal • Radfahren (15 km/h) – 240 kcal • Radfahren (25 km/h) – 410 kcal • Rudern – 350 kcal • Schwimmen – 350 kcal • Skifahren – 240 kcal • Squash – 480 kcal • Tennis – 280 kcal • Trampolin – 140 kcal • Volleyball – 150 kcal • Walken – 260 kcal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sex (passiv) – 90 kcal • Sitzen – 50 kcal • Spazieren gehen – 140 kcal • Stehen – 60 kcal • Tragen – 250 kcal • Treppensteigen – 280 kcal
--	--

KAPITEL 7 ERNÄHRUNGSPLÄNE

Langsame Umstellung mit wenig Sport (ca. 0,7 -1kg / Woche)

Wenn du jemand bist, der einfach nur ein bisschen gesünder leben möchtest und vielleicht für den Sommer langsam abnehmen will, dann ist dieser Plan genau richtig. Es ist einfach ihn in den Alltag zu integrieren und kleine Änderungen sind kein Problem. Hier wird eine Kombination aus Reduktion der Kalorien und gleichzeitig etwas mehr Bewegung, ein tägliches Defizit von ca. 700 kcal angestrebt. Dieses entspricht ungefähr 100g Körperfett am Tag. Du könntest deinen Grundbedarf an Kalorien decken und zusätzlich eine Stunde Sport am Tag treiben oder dich einfach generell etwas mehr bewegen. Ich erstelle hier einen Plan anhand von Beispielen. Für dich und deinen Kalorienbedarf brauchst du die Portionen nur ein wenig anpassen.

Beispiel Mann 30 Jahre, 175cm groß und 90kg schwer = ca. 2700 kcal / Tag

Ein sportlicher Teil wäre natürlich besser (Männer und Frauen unterscheiden sich hier kaum)

[-7200 kcal Ernährung] = 7200 kcal Defizit / Woche (1kg)

Auswahl an möglichen Sportarten pro Trainingseinheit auf 700kcal gerechnet. (Wird aber nicht im Plan vorausgesetzt)

- 1 Stunde Schwimmen oder Fußball
- 1,5 Stunden Fitnessstudio, Kraftsport, Radfahren oder Walken
- 45 min Joggen

Heißt also als Beispiel bei 3x Training die Woche (Falls möglich):

- Montag: 1 Stunde Schwimmen
- Mittwoch: 45 min Joggen
- Samstag: 1,5 Stunden Fitnessstudio

Ernährung

Die Ernährung berücksichtigt auch einen kleinen Mehrbedarf an Proteinen. Ist aber grundlegend identisch zwischen Mann und Frau. Die 0,7 kg Körperfett beziehen sich hier rein auf die Ernährung. Wenn du wenig Zeit für Sport hast und dich langsam Umstellen möchtest, ist dieser Plan eine sehr gute Hilfestellung. Du musst nicht alles 1:1 Umsetzen. Du kannst auch eine Portion Schokolade oder Nüsse weglassen, um noch mehr zu erreichen.

Der Plan zeigt dir eine Richtung, in der sich deine Ernährung entwickeln sollte, um ohne Hunger oder Mangelercheinungen den Tag erfolgreich zu überstehen. Falls du zusätzlich noch Sport treibst, spricht auch nichts gegen ein Eis im Sommer. Jedoch solltest du hier immer an deine Ziele denken.

Achtung: die Preisangaben und Produktbezeichnungen sind natürlich nicht bindend. Wenn von „Bratwurst Aldi“ die Rede ist, dann beziehen sich die Nährwertangaben auf diese und stellt keine Werbung oder Produktbewertung dar. Natürlich darfst du sie auch von einem anderen Supermarkt kaufen.

TAG 1:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.871		
Körperfett: -99 g		Preis: 4,63 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	42
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	118
Eier	3	150	Fett:	132
Räucherlachs Aldi	1	50	Bal. Stoffe:	21 30
Gurke frisch	1	100	Magnes.:	370 350
Mandeln frisch	1	25	Kalzium:	1136 1.000
Kürbiskerne	1	20	Eisen:	14 10
Himbeeren	1	100	Zink:	16 10
Hackfleisch Halb S/R	0,5	125	Vit. B12:	8 3
Fix Hackbraten	2	20	Vit. B6:	1,6 1,3
Broccoli	2	200	Vit. A:	1,1 0,9
Macadamianüsse	1	15	Vit. E:	16 12
Schokolade 85% Aldi	1	25	Vit. C:	3 100

Zum Frühstück kannst du heute Eiweißbrot mit Gouda und Ei essen. Um die mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu decken, sind 50g Räucherlachs eingeplant. Unterwegs auf der Arbeit kannst du die Gurke, Mandeln und Kürbiskerne essen. Zum Mittag oder Abendessen gibt es Hackfleisch (Frikadellen oder nach belieben zubereiten), dazu Broccoli und zum Nachtisch Himbeeren. Falls du vor dem TV noch Hunger bekommst, nimm dir ein paar Macadamianüsse und sogar 80-90 prozentige Schokolade ist erlaubt.

TAG 2:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.886		
Körperfett: -97 g		Preis: 4,09 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	58
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	102
Räucherlachs Aldi	1	50	Fett:	133
Banane	1	70	Bal. Stoffe:	23 30
Kiwi	1	60	Magnes.:	499 350
Mandeln frisch	2	50	Kalzium:	1083 1.000
Kürbiskerne	1	20	Eisen:	20 10
Hänchenleber	1	100	Zink:	15 10
Kokosfett	2	10	Vit. B12:	27 3
Gurke frisch	2	200	Vit. B6:	9,0 1,3
Blumenkohl	1	100	Vit. A:	15,5 0,9
Macadamianüsse	1	15	Vit. E:	27 12
Sonnenblumenkerne	1	25	Vit. C:	135 100
Schokolade 85% Aldi	1	25		

Zum Frühstück nimmst du wieder Eiweißbrot mit Gouda. Dazu ein Stück Räucherlachs. Du kannst die Banane oder Kiwi auch zum Frühstück essen oder mit zur Arbeit nehmen. Zwischendurch gibt es für den kleinen Hunger etwas mehr Mandeln und Kürbiskerne. Zum Mittag oder Abend gibt es Hänchenleber in Kokosfett gebraten mit Blumenkohl und Gurke. Falls du dann später noch Hunger bekommst, darfst du die Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne und auch ein Stück Schokolade essen oder natürlich auch einfach weglassen.

TAG 3:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.856		
Körperfett: -100 g		Preis: 4,59 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	55
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	117
Räucherlachs Aldi	1	50	Fett:	127
Gurke frisch	1	100	Bal. Stoffe:	22 30
Apfel	1	150	Magnes.:	443 350
Mandeln frisch	1	25	Kalzium:	1072 1.000
Sonnenblumenkerne	1	25	Eisen:	15 10
Hackfleisch Halb S/R	0,5	125	Zink:	15 10
Fix Hackbraten	2	20	Vit. B12:	7 3
Rosenkohl	2	200	Vit. B6:	1,9 1,3
Eier	2	100	Vit. A:	0,9 0,9
Macadamianüsse	1	15	Vit. E:	24 12
Kürbiskerne	1	20	Vit. C:	245 100

Zum Frühstück nimmst du wieder das Eiweißbrot mit Gouda. Dazu ein Stück Räucherlachs. Ein bisschen Gurke für die Frische. Den Apfel, die Nüsse und Sonnenblumenkerne kannst du auf der Arbeit essen. Hackfleisch ist noch vom ersten Tag übrig und kann wieder nach belieben zubereitet werden. Dazu eine Portion Rosenkohl für den Vitamin C bedarf. Sollte der Hunger kommen, hast du noch 2 Eier und ein paar Nüsse.

TAG 4:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.651		
Körperfett: -123 g		Preis: 4,64 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	45
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	104
Räucherlachs Aldi	1	50	Fett:	108
Gurke frisch	1	100	Bal.Stoffe:	13 30
Banane	1	70	Magnes.:	241 350
Broccoli	2	200	Kalzium:	1080 1.000
Tomate	1	100	Eisen:	11 10
Feldsalat	1	50	Zink:	12 10
Bratwurst	2	180	Vit. B12:	7 3
Eier	3	150	Vit. B6:	2,1 1,3
Heidelbeeren	1	100	Vit. A:	1,5 0,9
	0		Vit. E:	11 12
	0		Vit. C:	83 100

Zum Frühstück nimmst du wieder das Eiweißbrot und Gouda. Dazu ein Stück Räucherlachs. Sonst nimm dir einfach die 3 Eier und die Banane mit auf die Arbeit. Zum Mittagessen oder Abendessen kannst du dir eine Bratwurst mit Broccoli machen. Als Salat eignet sich Feldsalat mit Gurke und eine große Tomate. Zum Nachtisch ein paar Heidelbeeren.

TAG 5:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.817		
Körperfett: -105 g		Preis: 5,14 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	44
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	106
Eier	3	150	Fett:	128
Apfel	1	150	Bal.Stoffe:	26 30
Mandeln frisch	1	25	Magnes.:	396 350
Kürbiskerne	1	20	Kalzium:	1474 1.000
Gurke frisch	2	200	Eisen:	17 10
Grünkohl	1	210	Zink:	15 10
Mettenden	2	150	Vit. B12:	7 3
Himbeeren	1	100	Vit. B6:	1,4 1,3
Macadamianüsse	1	15	Vit. A:	2,3 0,9
	0		Vit. E:	17 12
	0		Vit. C:	111 100

Zum Frühstück nimmst du wieder das Eiweißbrot und Gouda. Dazu gerne 3 Eier. Du kannst natürlich entscheiden, ob als Rührei oder gekocht mit auf die Arbeit. Zwischendurch einen Apfel und ein paar Nüsse. Zum Abend dann 200g Gurke und zum Hauptgang Grünkohl mit Mettenden. Lieber den tiefgefrorenen oder frischen Grünkohl, als aus dem Glas.

TAG 6:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.819		
Körperfett: -104 g		Preis: 3,61 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	50
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	95
Mandeln frisch	1	25	Fett:	121
Tomate	2	200	Bal. Stoffe:	36 30
Kiwi	1	60	Magnes.:	468 350
Gurke frisch	2	200	Kalzium:	1110 1.000
Kürbiskerne	1	20	Eisen:	21 10
Hähnchenleber	1	100	Zink:	14 10
Kokosfett	2	10	Vit. B12:	25 3
Blumenkohl	3	300	Vit. B6:	9,0 1,3
Leinsamen	1	25	Vit. A:	15,6 0,9
Macadamianüsse	2	30	Vit. E:	13 12
Schokolade 85% Aldi	1	25	Vit. C:	286 100

Zum Frühstück nimmst du wieder das Eiweißbrot und Gouda oder natürlich auch Vollkornbrot. Ein paar Mandeln über den Tag. Dazu zwischendurch etwas Tomate, Kiwi oder Gurke. Zum Hauptgang wieder Hähnchenleber in Kokosfett gebraten, mit einer großen Portion Blumenkohl. Mit Leinsamen kannst du deinen Ballaststoffbedarf decken. Vor dem TV gerne ein paar mehr Macadamianüsse und ein Stück Schokolade.

TAG 7:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.775		
Körperfett: -109 g		Preis: 5,25 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	42
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	125
Räucherlachs Aldi	1	50	Fett:	119
Gurke frisch	1	100	Bal. Stoffe:	28 30
Banane	1	70	Magnes.:	548 350
Mandeln frisch	1	25	Kalzium:	1155 1.000
Sonnenblumenkerne	1	25	Eisen:	16 10
Lachsfilet	1	125	Zink:	13 10
Spargel Glas	2	200	Vit. B12:	7 3
Rosenkohl	2	200	Vit. B6:	2,7 1,3
Eier	2	100	Vit. A:	1,0 0,9
Kürbiskerne	1	20	Vit. E:	26 12
Leinsamen	1	25	Vit. C:	235 100

Mittlerweile hast du sicher ein Gefühl für deinen Tagesrhythmus gefunden. Als Hauptgericht gibt es heute Lachsfilet mit Spargel. Auch gerne die doppelte Portion. Etwas Rosenkohl für den Vitamin C Bedarf. Den Rest darfst du natürlich über den Tag verteilen, wie du magst und Hunger hast.

Dein Einkaufszettel für diese Woche:

Falls du bestimmte Produkte nicht magst, kannst du sie natürlich durch ähnliche Nahrungsmittel ersetzen. Achte aber darauf, dass sie ungefähr die gleiche Kalorienzahl haben. Anstatt einem Apfel kannst du auch eine Birne nehmen.

- 300 2 Apfel
- 210 3 Banane
- 400 Blumenkohl
- 180 2 Bratwurst
- 400 Broccoli
- 650 13 Eier
- 490 Eiweißbrot Aldi
- 50 Feldsalat
- 40 Fix Hackbraten
- 700 Gouda Jung
- 210 Grünkohl
- 1000 Gurke frisch
- 250 Hackfleisch Halb S/R
- 200 Hähnchenleber
- 100 Heidelbeeren
- 200 Himbeeren
- 120 2 Kiwi
- 20 Kokosfett
- 120 Kürbiskerne
- 125 Lachsfilet
- 50 Leinsamen
- 90 Macadamianüsse
- 175 Mandeln frisch
- 150 2 Mettenden
- 250 Räucherlachs Aldi
- 400 Rosenkohl
- 75 Schokolade 85% Aldi
- 75 Sonnenblumenkerne
- 200 Spargel Glas
- 300 Tomate

Beispiel Frau 30 Jahre, 170cm groß und 80kg schwer = ca. 2200 kcal / Tag (Oder Mann mit 2200 kcal / Tag)

Sportlicher Teil (Männer und Frauen unterscheiden sich hier kaum)

15400 kcal / Woche [- 2100 kcal Sport] [-4900 kcal Ernährung] = 4900 kcal Defizit / Woche

Auswahl an möglichen Sportarten pro Trainingseinheit auf 700kcal gerechnet.

- 1 Stunde Schwimmen oder Fußball
- 1,5 Stunden Fitnessstudio, Kraftsport, Radfahren oder Walken
- 45 min Joggen

Heißt also als Beispiel bei 3x Training die Woche (Mehr ist natürlich in Ordnung):

- Montag: 1 Stunde Schwimmen
- Mittwoch: 1,5 Stunden Walken
- Samstag: 1,5 Stunden Radfahren

Ernährung

Der Plan ist ähnlich, wie beim Mann. Allerdings wurde die Menge und der Proteinbedarf etwas angepasst. Auch habe ich versucht etwas weniger auf Fleisch zu achten.

TAG 1:

Bedarf: 2.223		Heute: 1.176		
Körperfett: -116 g		Preis: 3,75 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	1	35	KH:	31
Gouda Jung	1	50	Eiweiß:	81
Eier	1	50	Fett:	78
Räucherlachs Aldi	1	50	Bal. Stoffe:	15 20
Gurke frisch	1	100	Magnes.:	303 300
Mandeln frisch	1	25	Kalzium:	666 1.000
Kürbiskerne	1	20	Eisen:	10 10
Himbeeren	1	100	Zink:	11 8
Hackfleisch Halb S/R	0,5	125	Vit. B12:	6 3
Fix Hackbraten	2	20	Vit. B6:	1,4 1,3
Broccoli	2	200	Vit. A:	0,7 0,9
	0		Vit. E:	13 12
	0		Vit. C:	3 95

Zum Frühstück kannst du heute Eiweißbrot mit Gouda und Ei essen. Um die mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu decken sind 50g Räucherlachs eingeplant. Unterwegs auf der Arbeit kannst du die Gurke, Mandeln und Kürbiskerne essen. Zum Mittag oder Abendessen dann Hackfleisch (Frikadellen oder nach belieben zubereiten. Dazu Broccoli und zum Nachtisch Himbeeren.

TAG 2:

Bedarf: 2.223		Heute: 1.234		
Körperfett: -110 g		Preis: 2,92 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	49
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	75
Räucherlachs Aldi	1	50	Fett:	79
Banane	1	70	Bal.Stoffe:	14 20
Kiwi	1	60	Magnes.:	262 300
Kürbiskerne	1	20	Kalzium:	917 1.000
Hänchenleber	0,5	50	Eisen:	11 10
Kokosfett	2	10	Zink:	10 8
Gurke frisch	2	200	Vit. B12:	15 3
Blumenkohl	1	100	Vit. B6:	4,9 1,3
Schokolade 85% Aldi	1	25	Vit. A:	8,0 0,9
	0		Vit. E:	4 12
	0		Vit. C:	124 95

Die Banane und Kiwi kannst du wieder auf der Arbeit essen. Dazu ein paar Kürbiskerne oder Gurke. Zur Deckung der B-Vitamine steht heute Hähnchenleber auf den Speiseplan. 50g sind sehr wenig, du darfst aber auch gerne ein wenig mehr nehmen. In Kokosfett gebraten und mit Blumenkohl als Beilage. Wenn du dann noch Hunger auf Süßes hat, nimm dir ein Stück hochprozentige Schokolade. Aber Vorsicht: Nicht übertreiben!

TAG 3:

Bedarf: 2.223		Heute: 1.358		
Körperfett: -96 g		Preis: 3,88 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	50
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	98
Räucherlachs Aldi	1	50	Fett:	84
Gurke frisch	1	100	Bal.Stoffe:	16 20
Apfel	1	150	Magnes.:	266 300
Kürbiskerne	1	20	Kalzium:	949 1.000
Hackfleisch Halb S/R	0,5	125	Eisen:	11 10
Fix Hackbraten	2	20	Zink:	13 8
Rosenkohl	2	200	Vit. B12:	6 3
Eier	1	50	Vit. B6:	1,6 1,3
	0		Vit. A:	0,7 0,9
	0		Vit. E:	7 12
	0		Vit. C:	245 95

Heute kannst du die andere Hälfte vom Hackfleisch zubereiten. Zur Deckung des Vitamin C Bedarfs steht heute Rosenkohl als Beilage auf dem Plan. Ei, Gurke, Kürbiskerne und Apfel kannst du auf der Arbeit oder zwischendurch genießen.

TAG 4:

Bedarf: 2.223		Heute: 1.405		
Körperfett: -91 g		Preis: 4,34 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	1	35	KH:	40
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	83
Räucherlachs Aldi	1	50	Fett:	93
Gurke frisch	1	100	Bal.Stoffe:	12 20
Banane	1	70	Magnes.:	209 300
Broccoli	2	200	Kalzium:	1016 1.000
Tomate	1	100	Eisen:	8 10
Feldsalat	1	50	Zink:	10 8
Bratwurst	2	180	Vit. B12:	5 3
Eier	1	50	Vit. B6:	1,9 1,3
Heidelbeeren	1	100	Vit. A:	1,2 0,9
	0		Vit. E:	8 12
	0		Vit. C:	83 95

Ein bisschen Bratwurst darf auch sein. Entweder in der Pfanne oder auf dem Grill. Alternativ darfst du natürlich auch ein Steak essen oder es ganz weglassen. Zum Nachtisch gibt es wieder ein paar Heidelbeeren oder Himbeeren. Ganz wie du magst.

TAG 5:

Bedarf: 2.223		Heute: 1.322		
Körperfett: -100 g		Preis: 3,85 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	43
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	79
Eier	1	50	Fett:	87
Apfel	1	150	Bal.Stoffe:	25 20
Mandeln frisch	1	25	Magnes.:	342 300
Kürbiskerne	1	20	Kalzium:	1389 1.000
Gurke frisch	2	200	Eisen:	13 10
Grünkohl	1	210	Zink:	12 8
Mettenden	1	75	Vit. B12:	4 3
Himbeeren	1	100	Vit. B6:	1,0 1,3
	0		Vit. A:	2,0 0,9
	0		Vit. E:	15 12
	0		Vit. C:	111 95

Der heutige Tag besteht aus mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch. Mach dir einfach ein bisschen Grünkohl mit einer Portion Mettenden. Geht schnell und schmeckt selbstgemacht sehr gut. Ein bisschen Salz, Pfeffer und lange kochen lassen.

TAG 6:

Bedarf: 2.223		Heute: 1.352		
Körperfett: -97 g		Preis: 3,06 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	43
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	91
Mandeln frisch	1	25	Fett:	75
Tomate	2	200	Bal.Stoffe:	30 20
Kiwi	1	60	Magnes.:	433 300
Gurke frisch	2	200	Kalzium:	1095 1.000
Kürbiskerne	1	20	Eisen:	20 10
Hänchenleber	1	100	Zink:	13 8
Blumenkohl	3	300	Vit. B12:	25 3
Leinsamen	1	25	Vit. B6:	9,0 1,3
	0		Vit. A:	15,6 0,9
	0		Vit. E:	12 12
	0		Vit. C:	286 95

Heute kannst du wieder Vitamine laden. Dazu ein paar Ballaststoffe aus Leinsamen. Diese kannst du dir entweder unter den Blumenkohl mischen oder mit den Kürbiskernen und Mandeln essen. Wenn es dir schmeckt, natürlich auch mit dem Löffel. Leinsamen darfst du auch sonst täglich mit einbauen.

TAG 7:

Bedarf: 2.223		Heute: 1.298		
Körperfett: -103 g		Preis: 4,53 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	38
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	102
Räucherlachs Aldi	1	50	Fett:	79
Gurke frisch	1	100	Bal.Stoffe:	15 20
Banane	1	70	Magnes.:	301 300
Lachsfilet	1	125	Kalzium:	982 1.000
Spargel Glas	2	200	Eisen:	10 10
Rosenkohl	2	200	Zink:	11 8
Eier	1	50	Vit. B12:	6 3
Kürbiskerne	1	20	Vit. B6:	2,2 1,3
	0		Vit. A:	0,8 0,9
	0		Vit. E:	8 12
	0		Vit. C:	235 95

Mittlerweile hast du sicher ein Gefühl für deinen Tagesrhythmus gefunden. Als Hauptgericht gibt es heute Lachsfilet mit Spargel. Auch gerne die doppelte Portion. Etwas Rosenkohl für den Vitamin C Bedarf. Den Rest darfst du natürlich so über den Tag verteilen, wie du magst und Hunger hast.

Dein Einkaufszettel für diese Woche:

Falls du bestimmte Produkte nicht magst, kannst du sie natürlich durch ähnliche Nahrungsmittel ersetzen. Achte aber darauf, dass sie ungefähr die gleiche Kalorienzahl haben. Anstatt einem Apfel kannst du dann auch eine Birne nehmen.

- g/ml 28 Produkte
- 300 Apfel
- 210 Banane
- 400 Blumenkohl
- 180 Bratwurst
- 400 Broccoli
- 250 Eier
- 420 Eiweißbrot Aldi
- 50 Feldsalat
- 40 Fix Hackbraten
- 650 Gouda Jung
- 210 Grünkohl
- 1000 Gurke frisch
- 250 Hackfleisch Halb S/R
- 150 Hähnchenleber
- 100 Heidelbeeren
- 200 Himbeeren
- 120 Kiwi
- 10 Kokosfett
- 120 Kürbiskerne
- 125 Lachsfilet
- 25 Leinsamen
- 75 Mandeln frisch
- 75 Mettenden
- 250 Räucherlachs Aldi
- 400 Rosenkohl
- 25 Schokolade 85% Aldi
- 200 Spargel Glas
- 300 Tomate

Mittlere Diät mit Sport (ca. 1 -2kg / Woche)

Hier kannst du dich an den Ernährungsplan von der langsamen Umstellung halten. Zusätzlich berechne ich bei diesem Plan die sportliche Aktivität mit ein. Durch die 7000 kcal Defizit aus der Ernährung verlierst du schon ca. 1kg Körperfett in der Woche. Durch den Sport kannst du dieses Defizit noch weiter ausbauen. Ich rate immer zu mehreren Sportarten, um den ganzen Körper auf unterschiedliche Arten zu belasten. Eine Mischung aus Kraftsport und Ausdauer wirkt wahre Wunder. Du solltest dir allerdings mindestens 3-4 mal in der Woche Zeit nehmen, um deine Ziele zu erreichen. Wenn du auf die 2kg in der Woche kommen möchtest, dann streiche einfach die Schokolade und Macadamianüsse aus dem Ernährungsplan und baue mehr Bewegung in deinen Alltag ein. Natürlich kannst du auch am Mittwoch im Fitnessstudio Krafttraining betreiben und anschließend noch einmal auf das Rad/Laufband oder den Stepper steigen.

Beispiel Mann 30 Jahre, 175cm groß und 90kg schwer = ca. 2700 kcal / Tag

Sportlicher Teil nach belieben ausbauen (Männer und Frauen unterscheiden sich hier kaum)

[- 2800 kcal Sport] + [-7200 kcal Ernährung] = 7700 kcal Defizit / Woche (= 1,4kg)

Auswahl an möglichen Sportarten pro Trainingseinheit auf 700kcal gerechnet.

- 1 Stunde Schwimmen oder Fußball
- 1,5 Stunden Fitnessstudio, Kraftsport, Radfahren oder Walken
- 45 min Joggen

Heißt also als Beispiel bei 4x Training die Woche (Falls möglich):

- Montag: 1 Stunde Schwimmen
- Mittwoch: 45 min Joggen (evtl. noch Fitness)
- Donnerstag: 1,5 Stunden Radfahren
- Samstag: 1,5 Stunden Fitnessstudio

Ernährung

Du hältst dich einfach an den vorherigen Plan und baust mehr Sport mit in deine Woche ein. Zusätzlich kannst du alle Süßigkeiten weglassen und die Nüsse etwas reduzieren.

Pugges Lower Limit Diät (mehr als 2kg / Woche)

Wenn du es wirklich wissen willst und bereit bist das maximale Herauszuholen, dann kannst du diese Diät versuchen. Allerdings solltest du dir bewusst sein, dass es nicht einfach wird und du definitiv stark bleiben musst. Auch wenn du mal zwischendurch Hunger bekommst, solltest du nicht zu kleinen Snacks greifen, sondern einfach ein paar Minuten warten. Meist verschwindet der Hunger mit der Zeit wieder. Wichtig hierbei ist auch der Sport. Sportliche Aktivitäten werden dir helfen deine Ziele noch schneller zu erreichen und sind für einen besser funktionierenden Fettstoffwechsel unerlässlich. Diese Diät sollte aber auch nur recht kurz durchgeführt werden. Maximal 3-4 Wochen, denn danach sollte eine dauerhafte Umstellung angestrebt werden.

Beispiel Mann 30 Jahre, 175cm groß und 90kg schwer = ca. 2700 kcal / Tag (gilt allerdings genauso für Frauen)

Sportlicher Teil nach belieben

$[- 2800 \text{ kcal Sport}] + [-11800 \text{ kcal Ernährung}] = 14600 \text{ kcal Defizit / Woche } (> 2 \text{ kg})$

Auswahl an möglichen Sportarten pro Trainingseinheit auf 700kcal gerechnet.

- 1 Stunde Schwimmen oder Fußball
- 1,5 Stunden Fitnessstudio, Kraftsport, Radfahren oder Walken
- 45 min Joggen

Heißt also als Beispiel bei 4x Training die Woche (Falls möglich):

- Montag: 1 Stunde Schwimmen
- Mittwoch: 45 min Joggen (evtl. noch Fitness)
- Donnerstag: 1,5 Stunden Radfahren
- Samstag: 1,5 Stunden Fitnessstudio

Ernährung

Der Plan ist so angepasst, dass möglichst alle Mineralstoffe, Proteine und Vitamine gedeckt sind, ohne dass Mangelercheinungen auftreten. Bestimmte Vitamine werden sehr lange gespeichert und sind über mehrere Tage verzichtbar. Der Körper benötigt eine Zeit, um sich ein wenig anzupassen.

TAG 1:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.127		
Körperfett: -181 g		Preis: 2,65 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	1	35	KH:	9
Gouda Jung	1,5	75	Eiweiß:	77
Eier	4	200	Fett:	85
Räucherlachs Aldi	1	50	Bal.Stoffe:	5 30
Mandeln frisch	1	25	Magnes.:	167 350
Blutwurst	1	50	Kalzium:	842 1.000
Broccoli	1	100	Eisen:	16 10
	0		Zink:	9 10
	0		Vit. B12:	7 3
	0		Vit. B6:	0,9 1,3
	0		Vit. A:	1,0 0,9
	0		Vit. E:	13 12
	0		Vit. C:	0 100

Für den Grundbedarf stehen dir heute Eiweißbrot mit Gouda zum Frühstück zur Verfügung. Dazu 4 Eier, die du über den Tag verteilen kannst, je nach Hunger. Den Räucherlachs und die Blutwurst kannst du auch je nach Hunger einplanen. Zum Abend dann die Mandeln und den Broccoli zum knabbern vor dem TV.

TAG 2:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.140		
Körperfett: -180 g		Preis: 2,85 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	27
Gouda Jung	1,6	80	Eiweiß:	79
Räucherlachs Aldi	1	50	Fett:	76
Kiwi	1	60	Bal. Stoffe:	12 30
Mandeln frisch	2	50	Magnes.:	244 350
Hähnchenleber	1	100	Kalzium:	844 1.000
Kokosfett	1	5	Eisen:	15 10
Blumenkohl	1	100	Zink:	10 10
	0		Vit. B12:	26 3
	0		Vit. B6:	8,4 1,3
	0		Vit. A:	15,4 0,9
	0		Vit. E:	16 12
	0		Vit. C:	121 100

Heute kannst du wieder etwas mehr Frühstück. Zwischendurch gibt es eine Kiwi und ein paar Mandeln. Zum Hauptgang dann Hähnchenleber, um den Vitaminbedarf zu decken. In Kokosfett gebrachten und mit Blumenkohl als Beilage.

TAG 3:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.313		
Körperfett: -161 g		Preis: 3,31 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	25
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	90
Räucherlachs Aldi	1	50	Fett:	92
Gurke frisch	1	100	Bal. Stoffe:	18 30
Mandeln frisch	1	25	Magnes.:	392 350
Sonnenblumenkerne	1	25	Kalzium:	1049 1.000
Rosenkohl	2	200	Eisen:	12 10
Eier	2	100	Zink:	12 10
Kürbiskerne	1	20	Vit. B12:	5 3
	0		Vit. B6:	1,4 1,3
	0		Vit. A:	0,8 0,9
	0		Vit. E:	22 12
	0		Vit. C:	227 100

Heute gibt es zum Hauptgang kein Fleisch, sondern Rosenkohl und Eier am Abend. Zwischendurch kannst du dir mit Gurke und Mandeln und Kürbiskernen über den Tag helfen.

TAG 4:

Bedarf: 2.759		Heute: 883		
Körperfett: -208 g		Preis: 3,45 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	2	70	KH:	26
Gouda Jung	1	50	Eiweiß:	93
Gurke frisch	1	100	Fett:	42
Broccoli	2	200	Bal.Stoffe:	11 30
Putenbrust	0,5	150	Magnes.:	175 350
Feldsalat	2	100	Kalzium:	657 1.000
Eier	3	150	Eisen:	11 10
Heidelbeeren	1	100	Zink:	10 10
	0		Vit. B12:	4 3
	0		Vit. B6:	1,7 1,3
	0		Vit. A:	1,6 0,9
	0		Vit. E:	8 12
	0		Vit. C:	68 100

Heute gibt es Putenbrust, um weitere Kalorien zu sparen und gleichzeitig den Proteinbedarf zu decken. Dazu auch ein paar Eier in einem kleinen Salat mit Gurke. Zum Nachtisch dann Heidelbeeren. Der Tag ist mit 890 kcal sehr niedrig. Hier könntest du dich etwas schlapp fühlen.

TAG 5:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.000		
Körperfett: -195 g		Preis: 1,99 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	1	35	KH:	25
Gouda Jung	1	50	Eiweiß:	84
Eier	3	150	Fett:	60
Mandeln frisch	1	25	Bal.Stoffe:	13 30
Kürbiskerne	1	20	Magnes.:	262 350
Gurke frisch	1	100	Kalzium:	918 1.000
Speisequark	2,5	250	Eisen:	10 10
Himbeeren	1	100	Zink:	9 10
	0		Vit. B12:	6 3
	0		Vit. B6:	0,6 1,3
	0		Vit. A:	0,6 0,9
	0		Vit. E:	12 12
	0		Vit. C:	3 100

Heute gibt es kein Fleisch, aber dafür einen Quark zur Sättigung gegen Abend. Der Tag ist ansonsten etwas sparsam. Hier kannst du schauen, ob du noch viel Hunger hast, wenn du mal etwas weniger isst.

TAG 6:

Bedarf: 2.759		Heute: 993		
Körperfett: -196 g		Preis: 2,31 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	1	35	KH:	33
Gouda Jung	2	100	Eiweiß:	67
Mandeln frisch	0,6	15	Fett:	58
Tomate	1	100	Bal.Stoffe:	13 30
Kiwi	1	60	Magnes.:	235 350
Gurke frisch	2	200	Kalzium:	971 1.000
Kürbiskerne	0,5	10	Eisen:	15 10
Hänchenleber	1	100	Zink:	10 10
Kokosfett	1	5	Vit. B12:	25 3
Blumenkohl	2	200	Vit. B6:	8,4 1,3
	0		Vit. A:	15,5 0,9
	0		Vit. E:	7 12
	0		Vit. C:	206 100

Heute werden wieder alle Vitamine gedeckt, besonders mit Hänchenleber, viel Gemüse und der Kiwi. Zur Not ist natürlich auch etwas Ketchup light erlaubt.

TAG 7:

Bedarf: 2.759		Heute: 1.012		
Körperfett: -194 g		Preis: 3,73 €		
Nahrungsmittel	Portion	Menge g	Nährwerte	von
Eiweißbrot Aldi	1	35	KH:	32
Gouda Jung	1	50	Eiweiß:	73
Gurke frisch	1	100	Fett:	64
Banane	1	70	Bal.Stoffe:	15 30
Mandeln frisch	1	25	Magnes.:	231 350
Lachsfilet	1	125	Kalzium:	653 1.000
Rosenkohl	2	200	Eisen:	9 10
Eier	2	100	Zink:	7 10
	0		Vit. B12:	5 3
	0		Vit. B6:	1,9 1,3
	0		Vit. A:	0,7 0,9
	0		Vit. E:	13 12
	0		Vit. C:	235 100

Zum Abschluss der Woche gibt es wieder ein bisschen Lachs und Rosenkohl für den Vitamin C Bedarf. Die Woche darfst du dann natürlich in ähnlicher Weise wiederholen. Passe deinen Plan etwas an, wenn dir bestimmte Sachen nicht gefallen haben.

Dein Einkaufszettel für diese Woche:

Falls du bestimmte Produkte nicht magst, kannst du sie natürlich durch ähnliche Nahrungsmittel ersetzen. Achte aber darauf, dass sie ungefähr die gleiche Kalorienzahl haben. Anstatt einer Banane kannst du dann auch eine Birne nehmen oder anstatt Blumenkohl gerne Rosenkohl.

- g/ml 23 Produkte (Portionen)
- 70 1 Banane
- 300 Blumenkohl
- 50 Blutwurst
- 300 Broccoli
- 700 14 Eier
- 350 Eiweißbrot Aldi
- 100 Feldsalat
- 505 Gouda Jung
- 600 1 Gurke frisch
- 200 Hähnchenleber
- 100 Heidelbeeren
- 100 Himbeeren
- 120 2 Kiwi
- 10 Kokosfett
- 50 Kürbiskerne
- 125 Lachsfilet
- 165 Mandeln frisch
- 150 Putenbrust
- 150 Räucherlachs Aldi
- 400 Rosenkohl
- 25 Sonnenblumenkerne
- 250 Speisequark
- 100 Tomate

KAPITEL 8 ERNÄHRUNGSMYTHEN

DETOX UND ENTGIFTUNGSKUREN

Mittlerweile kursieren im Internet und den Zeitschriften immer mehr Methoden seinen Körper zu „entgiften“. Hier gibt es spezielle Kuren, Tee oder Pulver, welche helfen sollen den Körper von allen Schadstoffen und „Schlacken“ zu befreien. Leberreinigung oder Darmreinigungen gehören zu den bekanntesten Schlagworten. Oftmals kosten entsprechende Mittel viel Geld.

Unter Wissenschaftlern werden solche Methoden nur belächelt und das mit gutem Grund. Die angepriesenen Wirkungen entziehen sich jeder wissenschaftlichen Grundlage und wurden nie nachgewiesen. Hier wird wieder mit der Angst der Menschen gespielt, ihren Körper durch die Ernährung zu vergiften. Giftstoffe werden im Körper automatisch von der Leber abgebaut und durch die Nieren ausgeschieden und nicht gespeichert.

Allerdings berichten viele Personen tolle Ergebnisse. Viele Methoden haben eins gemeinsam: du isst deutlich weniger und machst eine Art Fastenwoche, in der du kaum feste Nahrung zu dir nimmst und viel trinkst. Da ist es kaum verwunderlich, dass sich der Darm leichter anfühlt und die Verdauung verbessert. Durch die viele Flüssigkeit und den geringeren Energieverbrauch fühlen sich viele Menschen tatsächlich besser. Das liegt eher daran, dass sie viele schlechte Lebensgewohnheiten gleichzeitig

mit ablegen. Es wird kein Alkohol getrunken, nicht mehr geraucht und Fastfood oder Fertigprodukte werden nicht mehr gegessen.

Bevor du also Geld für Detoxtee oder ähnlichen Quatsch ausgibst, lasse einfach mal eine Woche den Alkohol, Zigaretten und Fertigprodukte weg und versuche dich so gesund wie möglich zu ernähren. Dann wirst du exakt die gleichen Ergebnisse feststellen und dich viel besser fühlen. Und wenn du wirklich längere Zeit mit der Verdauung oder Sodbrennen Probleme hast, dann informiere dich in der Apotheke oder bei deinem Arzt nach Abführmitteln

ABENDS ESSEN MACHT DICK

Viele Meinungen und wenig Wissen. Sehr oft bekomme ich die Frage gestellt, ob Abends essen dick macht. Mittlerweile hat sich bei vielen schon herumgesprochen, dass es nicht so ist. Ob du Körperfett aufbaust oder nicht, liegt immer an der Kalorienbilanz des Tages oder der Woche. Dabei ist es völlig egal, wann du am Tag isst. Theoretisch könntest du 5 min vor dem Schlafen deine 2000 kcal auf einmal essen und am restlichen Tag nichts. Du musst dir also keine Sorgen um dein Gewicht machen, wenn du spät am Abend noch im Restaurant essen gehst.

Allerdings ist der Magen kurz vor dem Schlafen mit der Verdauung beschäftigt und der gesamte Kreislauf arbeitet an der Verwertung und Transport der Nährstoffe. Dadurch kann es passieren, dass du schlechter einschlafen kannst oder dir im Bett sehr warm wird. Diese Erfahrung habe ich selbst schon öfters machen müssen. Deshalb macht es Sinn 2-3 Stunden vor dem Schlafen keine schwer verdauliche Nahrung wie Fleisch, Käse, Nüsse oder Nudeln zu essen. Lieber ein paar Beeren oder Salat. Du solltest es ausprobieren und einfach darauf achten, wie dein Körper reagiert. Ein Tagebuch kann dich hierbei sehr gut unterstützen.

QUELLEN FÜR DIESES BUCH

In diesem Buch werden viele wissenschaftliche Bücher aus meiner Studienzeit verwendet. Ich forsche immer nach neusten Studien und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Viele Quellen bestehen aus grundlegenden biologischen und biochemischen Prozessen des Körpers. Natürlich fließen auch langfristige eigene Erfahrungen oder Erfahrungen mit Kunden oder Sportlern mit ein. Hier eine kleine Auswahl der wichtigsten Grundlagen.

Literaturverzeichnis

- Appell, Hans-Joachim; Stang-Voss, Christiane (2008): Funktionelle Anatomie. Grundlagen sportlicher Leistung und Bewegung. 4. Aufl. s.l.: Springer-Verlag. Online verfügbar unter <http://gbv.eblib.com/patron/FullRecord.aspx?p=364361>.
- Buselmaier, Werner (2012): Biologie für Mediziner. 12., neubearbeitete und erweiterte Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg (Springer-Lehrbuch). Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-642-27175-5>.
- Christof Mannhart (2005): Sporternährung. Teil 3: Regeneration, Supplemente, 2005.
- Dr. Bernhard Watzl: Flavonoide. Unter Mitarbeit von Prof. Dr. Gerhard Rechkemmer. In: Ernährungs-Umschau 48 (2001) Heft 12, S. 498–502.
- Ernährungs-Umschau 48 (2001) Heft 12.
- Fischer, Andreas (2012): Herz und Kreislauf. 5. komplett überarb. Aufl. Marburg: Medi-Learn Verl. (MEDI-LEARN Skriptenreihe 2013/14, / Hrsg. Medi-Learn ; Bd. 6).
- Gisela Maria Liebhaber (2003): Ketogene Diät zur Behandlung von pharmakoresistenten Epilepsien und Stoffwechseldefekten im Kindesalter. Dissertation. Kinderklinik und Poliklinik der Technischen Universität München, München. Fakultät für Medizin.
- Hamsch, Desiree; Dangl, Stefan (2013): BASICS Physiologie. London: Elsevier Health Sciences Germany. Online verfügbar unter <http://gbv.eblib.com/patron/FullRecord.aspx?p=1767351>.

- Huppelsberg, Jens; Walter, Kerstin; Huckstorf, Christine; Gusta, Malgorzata; Gusta, Pjotr (2009): Kurzlehrbuch Physiologie. 42 Tabellen ; [Medi-Learn Gütesiegel]. 3., überarb. Aufl. Stuttgart: Thieme.
- Jan Eichelbaum (2005): Nutzen von Protein – und Aminosäuresupplemente im Sport. Diplomarbeit. Diplomarbeit, Hamburg.
- Janson, Lee W.; Tischler, Marc E. (2012): The big picture. Medical biochemistry. New York: McGraw-Hill (McGraw-Hill's AccessMedicine).
- Kenney, W. Larry; Wilmore, Jack H.; Costill, David L. (2012): Physiology of sport and exercise. 5th [rev.] ed. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Krentz, Andrew J. (2002): Insulin resistance. A clinical handbook. Oxford, Malden, Mass: Blackwell Science. Online verfügbar unter <http://site.ebrary.com/lib/academiccompletetitles/home.action>.
- Lang, Florian; Lang, Philipp (2007): Basiswissen Physiologie. 2., vollständig neu bearbeitete und aktualisierte Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer Medizin Verlag Heidelberg (Springer-Lehrbuch). Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-540-71402-6>.
- Löffler, Georg (2008): Basiswissen Biochemie. Mit Pathobiochemie. 7. komplett überarbeitete Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer Medizin Verlag Heidelberg (Springer-Lehrbuch). Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-540-76512-7>.
- Löffler, Georg; Petrides, Petro E. (2014): Löffler/Petrides Biochemie und Pathobiochemie. 9., vollständig überarbeitete Auflage. Hg. v. Peter C. Heinrich, Matthias Müller und Lutz Graeve. Berlin, Heidelberg, s.l.: Springer Berlin Heidelberg (Springer-Lehrbuch). Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-642-17972-3>.
- Löllgen, Herbert; Erdmann, Erland; Gitt, Anselm K. (2010): Ergometrie. Belastungsuntersuchungen in Klin[i]k und Praxis. 3., vollständig überarbeitete Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Online verfügbar unter <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10355071>.
- Rümelin, Andreas; Mayer, Konstantin (2013): Ernährung des Intensivpatienten. Dordrecht: Springer. Online verfügbar unter <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10695689>.
- Schremmer, Carmen: Physiologie. 1. Aufl. Marburg/Lahn: Medi-Learn.
- Stoppani, James (2015): Jim Stoppani's encyclopedia of muscle & strength. Second Edition. Champaign: Human Kinetics.

IMPRESSUM

Autor: Pugge, Daniel: Eat Smart – Be Fit // Horstmar, Mai 2015

Alle Rechte am Werk liegen beim Autor:

Daniel Pugge, Eichendorffstr. 14, 48612 Horstmar // buch@danielpugge.de

Erstauflage (Version 1.0 Juni 2015) // **Herstellung:** Daniel Pugge, Horstmar

Alle verwendeten Bilder wurden als gemeinfrei gekennzeichnet. Lizenz: Creative Commons CC0 Public Domain.

© 2015 Daniel Pugge, 48612 Horstmar

Copyright: Inhalte dieses Buches dürfen ohne Zustimmung des Autors nicht kopiert oder kommerziell genutzt werden. Ein Download der Dateien ist nur über www.danielpugge.de oder vom Autor freigegebene Internetadressen erlaubt. Eine kommerzielle Nutzung oder Veröffentlichung jeglicher Art, ist ohne Zustimmung des Autors untersagt.

Haftungsausschluss:

Die Verwendung der Informationen und Ernährungsplänen erfolgt auf eigenes Risiko. Eine Ernährungsumstellung oder Diät sollte immer in Absprache mit dem Hausarzt erfolgen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Verlag und der Autor haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Verlag und Autor distanzieren sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegalen Inhalte auf den Webseiten vorhanden.