

### Was können Sie dann überhaupt essen?

Ich will Ihnen hier gar keine detaillierte Essensplanung hinlegen, denn nur Sie wissen, was Ihnen auch schmeckt. Ich empfehle Ihnen: Kaufen Sie sich eine Nährwerttabelle und markieren Sie alle Lebensmittel, die weniger als 5 Prozent Kohlenhydrate haben, die Ihnen schmecken, machen Sie den Kühlschrank damit voll und lassen den Rest im Kaufhausregal. Sie sollten am Tag mindestens 1 g pro kg Körpergewicht an Eiweiß (Protein) essen, Kraftsportler brauchen zwischen 2 g und 4 g, das ist von vielen Faktoren abhängig, die ich hier nicht ausbreiten will. Dies ist der Punkt, wo Proteinshakes ins Spiel kommen. Sie müssen sich nicht jeden Tag mit 4 Proteinshakes zulöten, Sie müssen nur das ergänzen, was Sie sonst in Ihrem Tagesnahrungsplan nicht untergebracht haben. Das einzige, was Sie kaum durch Nahrung ersetzen können, ist die Aufnahme eines guten Wheyprotein nach dem Training, egal ob Sie Laufen oder ein Gewichtstraining hinter sich gebracht haben. Wheyprotein (=Molkeprotein) stoppt zuverlässig zusammen mit Aminosäuren den Muskelabbau nach intensiver Belastung zumindest für kurze Zeit, bis die anderen konsumierten Eiweiße wieder greifen können. Außerdem sind sie einfacher zu handhaben und mitzunehmen als ein Fischfilet oder ein Brathähnchen.

Essen sie zwischen 50% und 80% Ihrer Erhaltungskalorien, je nachdem wieviel Muskelverlust Sie sich erlauben wollen und welchen zeitlichen Rahmen Sie sich setzen. Gesamtkohlenhydrate am besten unter 20 g, je nach aerober Belastung, wenn Sie viel tun, dann dürfen sie auch etwas mehr davon essen.

Die wenigsten werden Kalorien zählen wollen, ein zügiges Ergebnis werden Sie aber nur haben, wenn Sie genau wissen, wieviel Sie eigentlich gegessen haben. „Ich glaub ich habe so 2000 kcal gegessen“ ist vollkommen wertlos. Sie werden so nur frustriert, weil Sie so weitgehend erfolglos bleiben.

Bleiben Sie auch ein paar Wochen am Ball, sonst kommen Sie zu keinem Ergebnis, führen Sie dann ganz langsam Kohlenhydrate wieder ein und steigern Sie ihre Tageskalorien ebenso langsam wieder, wenn Sie nicht den berühmten Jojo-Effekt erleben wollen. Sie haben nach so ein paar Wochen eine deutlich veränderte Insulinsensitivität und sprechen besonders leicht auf Kohlenhydrate wieder mit Gewichtszunahme an. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass zunächst jede Diät, die Sie zwingt, weniger zu essen, als Sie verbrauchen bis zu einem gewissen Punkt funktioniert, wenn sie aber in den einstelligen Körperfettbereich eindringen wollen, müssen Sie eben die nächsten Schritte gehen, je weiter Sie kommen, desto steiniger wird der Pfad...

# Ernährung

Grundsätzliches (2/2)