

FOOD



HOW TO EAT

Du bist was du isst.

Alle deine gesundheitlichen und sportlichen Ziele stehen und fallen mit deiner Ernährung. Eine ausgewogene und durchdachte Ernährung wird dich mit reichlich Treibstoff für das Erreichen deiner Ziele versorgen. Eine schlechte wird dich Kraft, Energie und Erfolge kosten.

Der folgende Guide wird dir ein Grundverständnis für Ernährung liefern.

Kalorien

Jedes Lebensmittel weist einen Spezifischen Brennwert auf, er gibt an, wie viel Energie deinem Körper zur Verfügung gestellt wird. Du kennst diesen Wert sicherlich unter dem Begriff Kilokalorien.

Die Gesamtmenge der zu dir genommenen Kalorien entscheidet darüber, ob du zu oder ab nimmst. Nimmst du mehr Kalorien zu dir als du verbrauchst, wirst du zunehmen. Nimmst du weniger zu dir, befindest du dich in einem Kaloriendefizit und nimmst ab. Das Einhalten deines Kalorienziels ist also der elementare Grundstein für deine Ziele.

Makronährstoffe

Alle Lebensmittel bestehen aus drei grundlegenden Makronährstoffen: Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Alle drei sind wichtig für dich und übernehmen verschiedene Aufgaben. Wenn du dich jeweils auf hochwertige Quellen konzentrierst, wird deine Ernährung erfolgreich sein.

Proteine



Proteine dienen als Bausteine für Zellen, Gewebe und Enzyme. Sie liefern uns Aminosäuren, die für den Muskelaufbau, die Reparatur von Gewebe und viele weitere Funktionen unabdingbar sind.

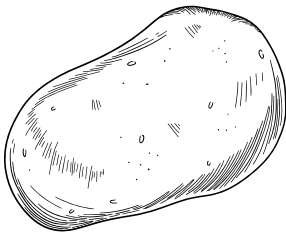
Die richtige Proteinzufuhr ist entscheidend für den Muskelaufbau, unser Immunsystem und den Stoffwechsel.

Um deinen Körper optimal zu versorgen, solltest du auf hochwertige Lebensmittel mit einem guten Aminosäurenprofil zurück greifen. Vor allem mageres Fleisch, Fisch, Eier & Milchprodukte.

Wenn du dich vegan oder vegetarisch ernährst sind beispielsweise Hülsenfrüchte und Sojaprodukte gute Alternativen.

Ich empfehle dir mindestens 2 Gramm Eiweiß pro Tag pro Kilo Körpergewicht zu dir zu nehmen. Ein 100 KG schwerer Mann sollte also ca. 200 Gramm Eiweiß pro Tag zu sich nehmen.

Kohlenhydrate



Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für unseren Körper.

Eine ausgewogene Zufuhr ist wichtig, um Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten.

Kohlenhydrate solltest du hauptsächlich aus vollwertigen und ballaststoffreichen Quellen wie Vollkorn, Reis und Kartoffeln beziehen. So fügst du deinem Körper nicht nur Energie zu, sondern sicherst dir eine lange Sättigung und wichtige Mikronährstoffe.

Nachdem du genügend Eiweiß und Fette zu dir genommen hast, füllst du deine Ernährung mit so vielen Kohlenhydraten auf, bis du dein Kalorienziel erreichst hast.

Fette



Fette sind essenzielle Nährstoffe, die Zellstrukturen aufbauen und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine ermöglichen. Sie gewährleisten einen gesunden Hormonhaushalt und schützen unsere Organe.

Nutze Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, z.B. Nüsse, Avocados, Eier oder fettigen Fisch.

Während Kohlenhydrate und Proteine jeweils 4 Kalorien pro Gramm aufweisen, sind es bei Fett 9. Um Kalorien zu sparen, solltest du dich daher auf essentielle Fettquellen konzentrieren und unnötige vermeiden.

Dennoch solltest du niemals zu wenig Fett zu dir nehmen, um einen ausgeglichenen Hormonhaushalt aufrecht zu erhalten. Ich empfehle dir mindestens 1 Gramm Fett pro Kilo Körpergewicht zu dir zu nehmen.

Mikronährstoffe

Makronährstoffe beinhalten verschiedene Mikronährstoffe. Dazu zählen Vitamine und Mineralstoffe, die deinem Körper helfen optimal zu funktionieren.

Sie sorgen für ein starkes Immunsystem, einen funktionierende Energiestoffwechsel und eine optimale Regenerierung.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse & komplexen Kohlenhydraten ermöglicht deinem Körper die optimale Zufuhr an Mikronährstoffen.

Hydration

Ein sehr wichtiger Faktor der im Alltag leider oft unterschätzt wird, ist das Trinken. Ohne ausreichend Flüssigkeit kann der Körper mit der ganzen gesunden Ernährung nichts anfangen. Flüssigkeit wird benötigt, um die aufgenommenen Nährstoffe durch deinen Körper zu transportieren, deine Leistungsfähigkeit beim Sport und im Beruf zu gewährleisten, deine Verdauung zu unterstützen und Giftstoffe aus dem Körper zu leiten. Trinkst du also nicht ausreichend über den Tag, wirst du eine Vielzahl an negativen Auswirkungen in Kauf nehmen und Potential liegen lassen. Jeden Tag solltest du etwa einen Liter Flüssigkeit pro 20 KG Körpergewicht zu dir nehmen. Ein 100 KG Mensch sollte demnach ca. 5 Liter Flüssigkeit über den Tag zu sich nehmen. Intensive Sporteinheiten verschieben dieses Ziel nach oben.

Achte darauf, möglichst viel deines Bedarfes über Wasser zu decken. Zwischendurch kannst du gerne mit kalorienarmen Ergänzungen wie Zero-Getränken, Kaffee oder Tee arbeiten.

Kaloriendichte Getränke mit einem hohen Zuckeranteil wie z.B. industrielle Säfte oder Limonaden solltest du vermeiden.

Timing

Die voran gegangenen Punkte bilden die Grundlagen einer balancierten Ernährung. Der Frage nach dem Timing der Nahrungsaufnahme dient eher der Ergänzung und ist verglichen mit den Grundlagen für viele Menschen zu vernachlässigen.

Wenn du auch diesen Aspekt optimieren möchtest, gibt es einige Punkte die du beachten kannst:

Vor dem Training: Damit du im Training deine volle Leistung abrufen kannst, solltest du darauf achten, deine Glykogenspeicher zu füllen und gleichzeitig deinen Verdauungstrakt so wenig wie möglich zu belasten. Gleichzeitig solltest du bereits vor dem Training ausreichend Eiweiß zu dir nehmen, um deine Muskeln zu versorgen.

Ich empfehle dir daher ca. zwei Stunden vor dem Training eine leicht verdauliche Mahlzeit. Diese sollte aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten und Eiweiß (z.B. Reis, Reiswaffeln, Hähnchen, Whey Protein etc.) bestehen und möglichst wenig Fett beinhalten. Denn Fett würde den Verdauungsprozess verlangsamen und dich im Training entsprechend belasten.

Nach dem Training: Direkt nach dem Training macht es durchaus Sinn, deine Muskeln schnell mit Eiweiß zu versorgen. So wird die Proteinsynthese zeitnah aktiviert und deine Muskeln können den Regenerationsprozess starten. Du kannst beispielsweise nach dem Training einen Whey Proteinshake trinken.

Das ist allerdings kein Muss und du kannst auch einfach zuhause eine vollwertige Mahlzeit zu dir nehmen. Achte in jedem Fall darauf innerhalb von 2-3 Stunden nach dem Training Eiweiß zu dir zu nehmen.

Fasten: Das Einbauen von Fastenzeiten macht durchaus Sinn, um deinen Hunger und deine kognitive Leistungsfähigkeit zu beeinflussen. Schiebst du beispielsweise deine erste Mahlzeit einige Stunden nach hinten, wirst du in dieser Zeit deutlich konzentrierter arbeiten können und ohne große Hungergefühle Kalorien einsparen können.

Schlaf: Schlaf ist das wichtigste Werkzeug zur Regeneration, dass uns zur Verfügung steht. Wir sollten daher versuchen, diesen so optimal wie möglich zu nutzen. Versuche 2-3 Stunden vor dem Schlaf keine Mahlzeit mehr zu dir zu nehmen. So stellst du sicher, dass dein Verdauungstrakt im Schlaf wenig belastet ist und dein Körper sich auf die Regeneration konzentrieren kann.