

Zu wenig essen macht auch nicht schlank



Hanna Sandig M.A.

Sportwissenschaftlerin

Lizenzierte LOGI-Trainerin für eine moderne Ernährungsweise

iQ athletik – Institut zur Trainingsoptimierung

Stand: 10/2014

Mehr Trainings- und Ernährungstipps unter:
www.iq-athletik.de

»Keinesfalls ist es so, dass der Körper automatisch "Fett" verbrennt, nur weil die Energiezufuhr reduziert ist.«

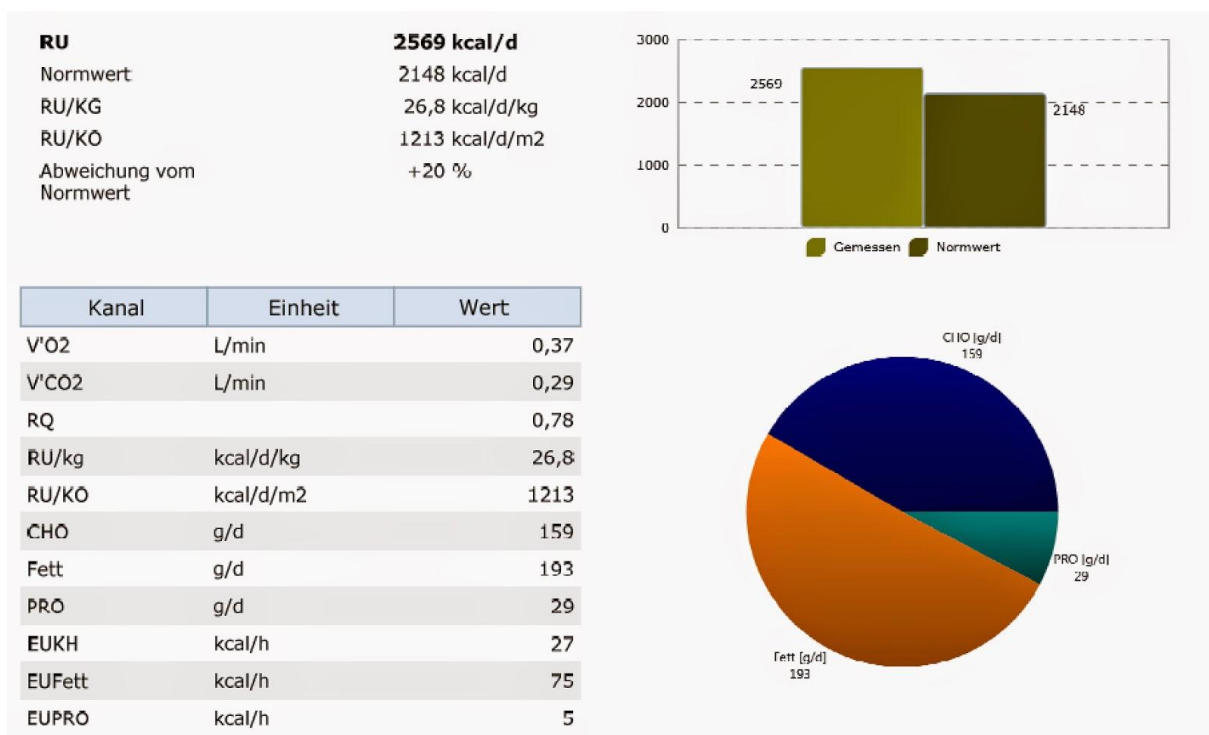
Das im Internet viele Meinungen, Ideen und Wissen geteilt werden können, ist gut. Allerdings stößt man häufig auch auf Desinformation, falsche Annahmen und "Nicht-Wissen". Gerade bei dem Thema "Abnehmen" sind Mythen weit verbreitet und nicht jeder Interessierte ist in der Lage, anhand wissenschaftlicher Kriterien zu bewerten, welche Tipps fundiert und welche "einfache Behauptungen" sind. Gutgemeinte Tipps können so schnell in die falsche Richtung laufen.

Abnehmen und Hungern

Wer abnehmen möchte, muss weniger Kalorien zuführen, wie er "verbraucht". So einfach klingt zunächst einmal die Theorie. Richtig ist dies jedoch nur zum Teil: Wird das Kaloriendefizit zu groß, reagiert der Körper mit verschiedenen Regulationsmechanismen, um die vermeintliche "Hungersnot" überstehen zu können. Keinesfalls ist es aber so, dass der Körper automatisch „Fett“ verbrennt, nur weil die Energiezufuhr reduziert ist. Viel wichtiger wie das Zählen von Kalorien scheint beim Thema Abnehmen die Zusammensetzung der Nahrung zu sein - also das Verhältnis von Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen.

Wird die Energieaufnahme zu stark reduziert, senkt der Körper seinen "Energiebedarf" in Ruhe, indem der Proteinumsatz steigt. So wird aktive

Muskelmasse reduziert. Gleichzeitig sorgen hormonelle Rückkopplungen dafür, dass katabole (abbauende) Stoffwechsellagen überwiegen, während anabole (aufbauende) Prozesse zurückgefahren werden. In der Folge sinkt der Energieverbrauch in Ruhe stetig, so dass schon eine geringere Energiezufuhr zu einem Energieüberschuss führen kann. Dies liegt daran, dass die "Aktivität" der Muskulatur und die Stoffwechsellistung sinken und so **in Ruhe weniger Energie** benötigt wird.



Ein verbesserter Fettstoffwechsel lässt sich durch optimale Ernährung erreichen. Ein erhöhter Ruheumsatz lässt sich durch die richtigen Trainingsinterventionen erzielen.

Viele Strategien greifen viel zu kurz!

Immer wieder versuchen Menschen dadurch abzunehmen, dass sie besonders bei der Abendmahlzeit Kohlenhydrate weglassen. Diese Strategie ist jedoch zu kurz gedacht, da es auf längere Zeiträume ankommt. Esse ich abends wenig (keine KH ist grundlegend nicht zu empfehlen und auch kaum umsetzbar) Kohlenhydrate, dafür jedoch mittags und morgens sehr viele, ist der Gesamtanteil an Kohlenhydraten, über

den Tag gerechnet, dennoch "hoch". Trotzdem kann es sinnvoll sein, Kohlenhydrate am Abend stark zu minimieren. Während der langen Nüchternphase bis zum Morgen steigt der Anteil des Fettstoffwechsels. Folgen nach dem Abendessen keine größeren körperlichen Aktivitäten sondern das zu Bettgehen, benötigt der Organismus auch keine Energie aus Kohlenhydraten - sprich der Zeitpunkt bietet sich an.

Wer seine Ernährung erfolgreich optimieren möchte, muss alle Mahlzeiten einbeziehen und darf sich nicht auf einzelne Gerichte konzentrieren. Außerdem kann die Maßnahme, pauschal Kohlenhydrate zu reduzieren, auch nicht als besonders vorteilhaft gesehen werden. Ist die Alltagsbelastung hoch bzw. stehen hohe Trainingsintensitäten auf dem Plan, sollten eben gerade Kohlenhydrate zugeführt werden. Kohlenhydrate sind schließlich nicht giftig, sondern eine wichtige Energiequelle!

Bei einer optimalen Ernährung geht es letztlich darum, den Bedarf und die Zusammensetzung der Nahrung abzustimmen - individuell auf die Belastungen und Anforderungen des Einzelnen. Pauschale Vorgaben funktionieren in der Ernährung genau so wenig wie im Training.

Mehr Tipps & Tricks mit Köpfchen
für Training und Ernährung unter:

www.iq-athletik.de