



FITNESS FÄNGT IN DER KÜCHE AN

Für einen fitten Körper kann man ohne schlechtes Gewissen sagen, dass die Ernährung 70 % ausmacht. Man kann noch so viel Sport machen, schaufelt man aber den ganzen Tag zu viel und vor allem das Falsche in sich hinein, wird das mit dem Strandkörper nichts.

Der Grundbedarf an Kalorien beim eigenen Körper dient als Grundlage. Diesen kann man sich mit etlichen Rechnern im Internet anzeigen lassen (auch bei uns). Dazu kommen dann noch die Aktivitätskalorien durch die grundlegende Bewegung im Alltag und den Sport. Möchte man abnehmen / Fett abbauen, so sollte man grundsätzlich etwas unter dem Kalorienbedarf bleiben. Möchte man hingegen Muskeln / Masse aufbauen, eher etwas darüber. Als Faustregel dienen hier 10 – 15% des täglichen Kalorienbedarfs. Bei 2.000 Kalorien am Tag wären das dann entsprechend 1.700 oder 2.300. Dabei sei gesagt, dass die Nährstoffaufnahme und -verwertung stark individuell variiert. Testet einfach aus und ihr werdet sehen, womit ihr eure Trainingsziele gut erfüllt.

Wer noch keinen genauen Überblick über seine Aktivitäten hat, kann seine Kalorien tracken mit Hilfe diverser Apps. Dort wird einfach alles angegeben, was man zu sich nimmt und am Ende des Tages ergibt sich ein Überblick über die aufgenommenen Kalorien und Makronährstoffe.

Zusatzinfo:

- ✓ *Kohlenhydrate: 4 Kalorien pro Gramm*
- ✓ *Fette: 9 Kalorien pro Gramm*
- ✓ *Proteine: 4 Kalorien pro Gramm*

Irgendwann hat man ein Gefühl dafür, wie viel man zu sich nehmen darf, um weiterhin abzunehmen oder das Gewicht zu halten.

Gerade bei Fetten, die die meisten Kalorien pro Gramm haben, muss man zwischen guten und weniger guten Fetten unterscheiden. Fette sind ein essenzieller Nährstoff und ist unverzichtbar für den Menschen. Aufgrund der hohen Dichte sollten diese aber nur begrenzt zu sich genommen werden. Bei dem Beispiel mit den 2.000 Kalorien am Tag wären zwischen 50 und 60 Gramm angebracht. Dies entspräche ca. 30 %. Gute Fette sind z. B. in Fisch enthalten oder Leinsamen Öl. Weniger gute Fette hingegen in Pizza, Burger und Butter.

ERNÄHRUNG HAT BEIM MUSKELAUFBAU HOHE PRIORITÄT

Ohne die richtige Ernährung wird Euch der Muskelaufbau zuhause nicht gelingen. Wer Muskeln aufbaut, benötigt viel Energie, deutlich mehr als Menschen, die keine Muskeln trainieren.

Für den Aufbau der Muskeln ist Eiweiß ein wichtiger Nährstoff. Kohlenhydrate und Fette liefern die benötigte Energie. Je nachdem, wie ernst man das Thema Muskelaufbau nimmt und wie schnell man Erfolge sehen möchte, kann ein Ernährungsplan gestaltet werden. Dieser verhindert, dass ihr zu ungesunden Lebensmitteln greift.



EIWEISS

Wichtigster Nährstoff für Muskelaufbau zuhause und unterwegs
 Proteine bestehen aus langen Aminosäure-Ketten. Nur wenn der Körper über ausreichend Aminosäuren verfügt, kann er Muskeln aufbauen. Bei der Ernährung sollte auf abwechslungsreiche Proteinlieferanten geachtet werden, um unterschiedliche Aminosäuren aufzunehmen. Der Tagesbedarf an Proteinen sollte über den Tag verteilt aufgenommen werden, da der Körper, anders als bei Fetten, kein Depot für Proteine bilden kann.

- ✓ *Natürliche Proteinquellen sind z.B.:*
- ✓ *Magerquark,*
- ✓ *Hülsenfrüchte,*
- ✓ *Eier,*
- ✓ *Thunfisch,*
- ✓ *Hähnchenbrust und*
- ✓ *(ja, wirklich!) Harzer Käse.*

Für sportlich aktive Menschen, die sich im Muskelaufbau befinden, gilt für den täglichen Eiweißbedarf die Daumenregel: 2g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

PROTEIN

Im Alltag ist es für viele Sportler schwierig ausreichend Eiweiß zu sich zunehmen. Sogenannte Proteine können einen Teil des täglichen Eiweißbedarfs decken und vor oder nach der Sporteinheit ergänzend zur Ernährung eingenommen werden. Bei Protein handelt es sich um ein Molkeeiweiß, welches besonders schnell in körpereigene Proteine umgewandelt wird und so den Muskelaufbau effektiv unterstützt. Whey Proteine gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Sie werden häufig als Eiweißshake eingenommen, können aber beispielsweise auch in Pfannkuchen, Müsliriegel oder Muffins eingearbeitet werden. Auch wenn es sich um Molke handelt, ist in hochwertigen Whey Proteinen nur wenig Milchzucker enthalten und daher für viele Personen, mit Laktoseintoleranz trotzdem geeignet.

Wer komplett auf tierische Produkte verzichten möchte, greift auf vegane Alternativen aus z.B. Reis- oder Sonnenblumenprotein zurück.

Whey Protein stellt grundsätzlich eine gute Nahrungsergänzung zum Sportleralltag dar, ersetzt aber keine vollwertige, gesunde Ernährung. Oft erwarten Sportler, dass das Whey Protein, den Muskelaufbau stärker beschleunigt als natürliche Produkte. Dies ist aber nicht der Fall, da das Whey Protein auf einfachem Wege einen Teil des täglichen Eiweißbedarfs abdecken soll und keine Wunder vollbringt.



DIESE KOHLENHYDRATE UND FETTE LIEFERN ENERGIE

Wer Energie benötigt, sollte auf gesunde Kohlenhydrate und Fette zurückgreifen. Gute Kohlenhydratquellen sind Vollkornprodukte wie Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, aber auch Haferflocken oder Süßkartoffel gehören zu guten Kohlenhydratlieferanten. Gesunde Fette sind z.B. in Avocados, Erdnüssen oder Olivenöl enthalten. Auch Fisch mit hohem Omega 3 Fettsäuregehalt gehört dazu.

Mit sportlichen Grüßen

BarbellFit – Team

Viel Spaß und Erfolg! Folge uns gerne bei Instagram!

Kontakt:

WhatsApp&Anruf: +49 178 9194516

E-Mail: training@barbellfit.de

Web: www.barbellfit.de/online-training/

Instagram: [barbellfit.training](#) ODER [barbellfit.nutrition](#)

