

Erstklassige Bodybuilding-Ernährung muss nicht teuer sein!

Von Berend Breitenstein

Als Bodybuilder sind Sie sich der großen Bedeutung der Ernährung für beste Ergebnisse im Körpertraining bewußt. Sie wissen aus eigener Erfahrung, dass Sie für Ihren Erfolg im Körperaufbau darauf angewiesen sind, dass die Ernährung den Bedürfnissen Ihres Körpers gerecht wird. Hartes Training fordert seinen Tribut und stellt erhöhte Anforderungen an die Auswahl der verzehrten Lebensmittel. Als intensiv trainierender Athlet stellt Ihr Organismus andere Ansprüche an die Qualität der konsumierten Speisen als der Körper eines Otto Normalverbrauchers. Der schon oft



zitierte Vergleich zwischen einem Kleinwagen und einer Limousine ist prinzipiell sehr anschaulich: Während ein Kleinwagen mit Normalbenzin betrieben werden kann, ist das Tanken von Super-Benzin für den wesentlich leistungsstärkeren Motor der Limousine Pflicht. Auf die Ernährung des Menschen übertragen heißt das, ein sportlich inaktiver Mensch kann sein tägliches Pensum durchaus mit einer quantitativ und qualitativ weniger anspruchsvollen Ernährung erfüllen, als ein hart trainierender Athlet. Für Sie als ambitionierten Bodybuilder, mit ehrgeizigen Zielen in der Körperentwicklung, muss die Ernährung stimmen. Sie brauchen Lebensmittel, die Ihren Körper effektiv und optimal mit Bau- und Brennstoffen versorgen. Nur so kann sich Ihr Körper so entwickeln, wie Sie sich das vorstellen.

Neben der individuell festzulegenden Menge und der Regelmäßigkeit in der täglichen Nahrungsaufnahme, ist

dabei die Nährstoffdichte der aufgenommenen Lebensmittel ganz entscheidend. Die Nährstoffdichte beschreibt die Menge eines Nährstoffes in Relation zum Energiegehalt des entsprechenden Lebensmittels. Sie sollten deshalb in erster Linie solchen Lebensmitteln einen festen Platz auf Ihrem Speiseplan einräumen, die neben den gelieferten Kalorien auch einen im Verhältniss zu der aufgenommenen Energie hohen Gehalt an zum Beispiel Vitaminen und Mineralstoffen aufweisen.

Das hochwertige Lebensmittel nicht das Portemonnaie sprengen müssen, zeigt die nachfolgende Tabelle, die Ihnen als Leitfaden dafür dienen soll, welche Lebensmittel preiswert sind und dennoch höchsten Ansprüchen eine erstklassigen Bodybuilding-Ernährung gerecht werden.

Lassen Sie uns daher die genannten Lebensmittel, bzw. deren Inhaltsstoffe, etwas näher betrachten:

Getreideflocken, z.B. Haferflocken

Das volle Korn verschiedener Getreideflocken wie beispielsweise Hafer-, Gersten- oder Roggenflocken ist aufgrund des hohen Gehaltes an komplexen Kohlenhydraten (Stärke) und Ballaststoffen eine sehr empfehlenswerte Energiequelle für den hart trainierenden Athleten. Darüber



Tabelle: „Hochwertige, empfehlenswerte und preisgünstige Bodybuilding – Lebensmittel“

Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Getränke
* Getreideflocken, z.B. Hafer	* Milch / Buttermilch	* Nüsse und Kerne	* Wasser
* Vollkornbrot	* Quark / Yoghurt	* Kaltgepreßte Pflanzenöle	
* Reis	* Eier		
* Nudeln	* Geflügel (**)		
* Kartoffeln	* Fisch (**)		
* Obst	* Rindfleisch (**)		
* Gemüse			
* Hülsenfrüchte, z.B. Bohnen			

** = Beim Einkauf von Geflügel, Fisch und Rindfleisch empfiehlt es sich, auf Angebote im Lebensmittelhandel zu achten und sich dann einen Vorrat für die Tiefkühltruhe anzulegen

hinaus sind Getreideflocken Vitamin- (B und E) und Mineralstoffreich (Calcium und Eisen) und sollten auch aus diesem Grunde einen festen Platz in der erstklassigen Bodybuilding-Ernährung einnehmen. Mein persönlicher Favorit sind hier Haferflocken. Hafer bietet exzellente ernährungsphysiologische Qualitäten. Mit gut 65 Prozent langkettigen, langsam in das Blut eintretenden Kohlenhydraten, rund 7 Prozent Fett (überwiegend mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie z.B. Linolsäure), ca. 10 Prozent qualitativ hochwertigem Eiweiß und reichlich Vitaminen (B und E), Mineralstoffen (Calcium und Eisen) sowie Spurenelementen (Zink und Mangan) ist das Haferkorn ein gebündeltes, energielieferndes Kraftpaket. Machen Sie deshalb Haferflocken zu einem wohlschmeckendem, preiswerten Bestandteil Ihres Ernährungsfahrplans. Ob als hochwertige Grundlage für Ihr Müsli oder als Bestandteil von Haferwaffeln (siehe Rezeptbeispiel) – mit Hafer liegen Sie richtig!

Rezeptbeispiel Haferwaffeln:

6 bis 8 Eßlöffel feine Haferflocken
4 bis 6 Eiweiß
1 bis 2 Eigelb
2 bis 3 Teelöffel Sonnenblumenkerne
1 bis 2 Eßlöffel Rosinen

Verrühren Sie die Haferflocken und die Eier und geben Sie dann die restlichen Zutaten hinzu. Dann portionsweise auf ein Waffeleisen geben. Die oben genannten Mengenangaben ergeben 2 bis 3 Haferwaffeln. Dazu frisches Obst, zum Beispiel Apfel, Banane oder Ananas reichen. Ein Superfrühstück!



Vollkornbrot

Im Laufe der Zeit haben sich Weizen und Roggen als wesentliche Brotgetreidesorten herausgebildet. In geringem Maße werden auch Getreide wie Hafer, Dinkel und Gerste zur Brotherstellung verwendet. Die Vielfältigkeit des Angebotes von Brot und Kleingebäcksorten zeigt sich an der hohen Zahl von 300 verschiedenen

Sorten, unter wir in Deutschland wählen können. Vorzugsweise sollte Vollkornbrot auf dem Speiseplan stehen, denn nur das Vollkornbrot enthält neben dem stärkereichen Mehlkörper auch den an Vitaminen und Mineralstoffen reichen Getreidekeim. Da bei der Herstellung von Vollkornbrot auch die ballaststoffen Randschichten des Getreidekorns mitverarbeitet werden,

verzögert sich zudem der Übertritt der Kohlenhydrate ins Blut. Daraus resultiert der niedrigere glykämische Index von Vollkornbrot im Vergleich zum Weißbrot.

Tipp: Sollten Sie Ihr Brot selber backen, so empfiehlt sich die Verwendung von Mehl mit hohem Ausmahlungsgrad. Je höher der Ausmahlungsgrad, das heißt, die Typenzahl (z.B. Typ 1700) um so mehr Mineralstoffe sind im Mehl enthalten.

Reis

Reis kann ohne Zweifel zu den bevorzugten Kohlenhydratlieferanten des Bodybuilders gezählt werden. Und das aus gutem Grund, denn Reis bietet eine Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen. Ebenso wie beim Brotverzehr sollte auch bei der Reiszubereitung darauf geachtet werden, das bevorzugt das volle Korn mit Keimling und Randschichten verwendet wird. Denn nur so kommen Sie in den Genuß der reichlich enthaltenen B-Vitamine, die im Reis enthalten sind. Reis besteht zu ca. 80 % aus Kohlenhydraten, enthält ca. 7 % Eiweiß und so gut wie kein Fett. Damit ist Reis ein wahres Powerpaket, das Ihnen hervorragend Energie für Ihre harten, intensiven Trainingseinheiten im Studio liefert. Auch das günstige Kalium-Natrium-Verhältnis spricht für den regelmäßigen Verzehr von Reis. 100 g Reis enthalten ca. 150 mg Kalium und nur etwa 10 mg Natrium. Als Bodybuilder wissen Sie, das Kalium Wasser ausschwemmt und Natrium Wasser bindet. Somit ist Reis auch ein gutes Lebensmittel, wenn Sie dazu neigen, Wasser zu ziehen.

Tipp: Langkornreis bleibt beim Kochen locker und wird gerne als Beilage zu Fisch oder Geflügel oder auch als Hauptgericht, zum Beispiel als Reispfanne mit Gemüse verzehrt. Rundkornreis wird beim Kochen weich und eignet sich besonders gut für die Zubereitung von leckeren Süßspeisen, die Sie sich in der Aufbauphase auch ab und an genehmigen können, wie beispielsweise Milchreis mit Früchten.

Nudeln

Nudeln sind, ebenso wie Brot und Reis, eine der bevorzugten, fettarmen Kohlenhydratquellen im Bodybuilding. Auch bei Nudeln sind Erzeugnisse aus dem vollen Korn zu bevorzugen, denn Vollkornteigwaren enthalten im Vergleich zu „Weißmehl-Nudeln“ wesentlich mehr Vitamine und Mineralstoffe und haben einen niedrigen glykämischen Index als ihre weißen Verwandten.



Tipp: Für die Definitionsphase empfehlen sich kohlenhydratreduzierte und natriumarme Nudeln.

Kartoffeln

Kartoffeln erfreuen sich, ebenfalls wie Brot, Reis und Nudeln, in der Bodybuilding-Ernährung größter Beliebtheit. Die beliebte Knolle besteht aus ca. 78 % Wasser. Der Nährwertgehalt liegt bei etwa 18 % Kohlenhydraten in Form von Stärke, 2 % biologisch hochwertigem Eiweiß und nahezu 0 % Fett. Der Kaloriengehalt von Kartoffeln ist mit ca. 68 Kalorien pro 100 g Kartoffeln niedrig, hingegen sind reichlich Vitamin C und Kalium in der Kartoffel enthalten. Um in den Genuß des vollen Vitamin- und Mineralstoffgehaltes von Kartoffeln zu kommen, sollten diese am besten mit der Schale gekocht und verzehrt werden.



Tipp: Festkochende Kartoffeln eignen sich besonders gut zur Herstellung von Brat- und Pellkartoffeln. Kartoffeln mit Ei zählen aufgrund der hohen Qualität der aufgenommenen Proteinkombination zu den „Klassikern“ unter den muskelbildenden Speisen. Mehlig festkochende Kartoffeln werden in der Küche bevorzugt zur Herstellung von Püree, Puffer oder Eintopfgerichten verwendet.

Obst

Frisches Obst besteht hauptsächlich aus Wasser (85 bis 90 %), enthält ca. 10 bis 15 % Kohlenhydrate und ist praktisch fett- und eiweißfrei. Die schnell verwertbaren Kohlenhydrate im Obst in Form von Fruchtzucker liefern rasch verfügbare Energie, auch noch kurz vor einer Trainingseinheit. Direkt nach dem Training unterstützt der Obstverzehr, zum Beispiel in Form einer Banane, die Regeneration des Organismus durch die Zufuhr von schnell in den Blutstrom eintretenden Kohlenhydraten. Fruchtzucker zählt aufgrund seiner Molekülstruktur zu den Einfachzuckern. Große Blutzuckerschwankungen mit hohen Blutzuckerspitzen werden aber durch den Obstgenuß dennoch nicht ausgelöst, da Fructose bis zu einer Menge von ca. 30 g weitgehend insulinunabhängig verwertet wird. Obst ist reich an Ballaststoffen und enthält viel von denen für die Gesundheit so wichtigen sekundären Pflanzenstoffen, wie zum Beispiel den Polyphenolen oder Flavonoiden. Um den Geldbeutel beim Obstverzehr nicht arg



zu strapazieren und Produkte mit höchstem Vitamin (z.B. Vitamin C) und Mineralstoffgehalt (z.B. Kalium) genießen zu können, empfiehlt sich der Einkauf von regionalem Obst der Saison, den hier entfallen größere Transportwege nach dem Ernten und es besteht ein Höchstmaß an Frische des Produktes.

Tipp: Trockenfrüchte, wie zum Beispiel Rosinen oder Feigen, enthalten nur sehr wenig Wasser, dafür aber um so konzentriertere Kohlenhydrate und sind dementsprechend wahre Energiebomben.

Gemüse

Gemüse ist ein sehr wichtiger Eckpfeiler in jeder erstklassigen Bodybuilding-Ernährung. Ob roh, als Salat oder gedünstet als Beilage genossen, Gemüse gehört definitiv auf den Speiseplan jedes ambitionierten Bodybuilders. Mit 75 bis 95 % Wassergehalt, einem hohem Ballaststoffanteil und nahezu null Fett zählt Gemüse zu den sehr kalorienarmen Lebensmitteln. Die Nährstoffdichte von Gemüse ist sehr hoch, so enthält Gemüse beispielsweise beachtliche Mengen an Vitaminen (C, Provitamin A, Carotin) und Mineralstoffen (Kalium, Calcium). Der im Gemüse enthaltene Kohlenhydratanteil von 3 bis 6 %, liegt in Form von Stärke. Das wirkt sich vorteilhaft auf den Energiegehalt aus, denn es kommt nach dem Verzehr zu keinen großen Schwankungen in der Höhe des Blutzuckerspiegels. Damit versorgt Gemüse den Organismus langfristig mit Energie.



Ebenso wie beim Obsteinkauf ist auch beim Kauf von Gemüse empfehlenswert, regionale und saisonale Produkte zu bevorzugen. So schonen Sie nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern kommen auch in den Genuß von höchster Frische und optimalem Nährstoffgehalt.

Tipp: Gemüse sollte erst kurz vor dem Verzehr zerkleinert werden. Wird Gemüse gedünstet, dann empfiehlt es sich, das Wasser mitzuverwenden, da sich dort dann höhere Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen befinden.

Hülsenfrüchte, z.B. Bohnen

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen oder Linsen sind wertvolle Lebensmittel, die mir rund 65 % komplexen Kohlenhydraten, 2 bis 3 % Fett und 25 bis 30 % Eiweiß (dieses ist allerdings nicht so hochwertig wie Kartoffel- oder Hafereiweiß) für die Bodybuilding-

Kühe durchaus empfehlenswert sind. Allerdings sind Hülsenfrüchte durch den hohen Ballaststoffgehalt und die spezifische Kohlenhydratzusammensetzung schwer verdaulich und können daher bei manchen Menschen zu Magen-Darm-Problemen (Blähungen) führen.

Tipp: Die Garzeit von Hülsenfrüchten (20 bis 30 Minuten) kann durch das Einweichen in Wasser über Nacht verkürzt werden. Das Einweich- bzw. Kochwasser sollte aufgrund der Konzentration von potentiell gesundheitsschädlichen Substanzen (z.B. dem Eiweißstoff Phasein) nicht mitverwendet, sondern weggeschüttet werden.



Milch

Ein Liter Vollmilch enthält 875 g Wasser, 48 g schnell verwertbare Kohlenhydrate in Form von Milchzucker, 33 g biologisch hochwertiges Eiweiß, 35 g leicht verdauliches Milchfett und reichlich Vitamine (A und E) und Mineralstoffe (Calcium). Milch ist ein sehr empfehlenswertes, preiswertes Lebensmittel für die Aufbauphase. Während der definitionsphase würde ich aufgrund des Gehaltes von Zweifachzucker in der Milch eher vom Milchkonsum abraten. Bei vielen Athleten führt das Milch trinken zu einer gewissen Wasserspeicherung zwischen Haut und Muskeln und das ist natürlich für die Definitionsphase alles andere als erwünscht. Die Milchsorten werden nach ihrem Fettgehalt und dem Grad der Wärmebehandlung unterschieden. Vollmilch mit natürlichem Fettgehalt hat zwischen 3,7 und 4,0 Prozent Fett. Vollmilch mit eingestelltem Fettgehalt enthält 3,5 % Fett- fettarme Milch 1,5 % Fett und der Fettgehalt von entrahmter Milch liegt bei 0,1 %.

Beim Homogenisieren wird die Milch durch eine feine Verteilung der Fett-Tröpfchen leichter verdaulich gemacht, der Nährwert wird durch das Homogenisieren nicht beeinträchtigt. Um die Haltbarkeit der Milch zu verbessern, kommt Pasteurisieren und die Ultrahocherhitzung zum Einsatz. Beim Pasteurisieren wird die Milch zwischen 15 und 30 Sekunden auf 72 bis 75 Grad Celsius erhitzt. Dadurch werden eventuell schädliche Keime in der Frischmilch vernichtet, Nährwert und Geschmack der Milch jedoch so gut wie nicht beeinträchtigt. H-Milch wird bei hohen Temperaturen erhitzt und ist dadurch länger haltbar, auch ohne Kühlung kann diese Milch noch nach 6 bis 8 Wochen getrunken werden. Allerdings empfiehlt es sich aus Gründen der Frische und des Genußes in jedem Fall, frische Milch zu bevorzugen. Desweiteren wird durch die Hoherhitzung der H-Milch ein Teil der hitzeinstabilen Vitamine B1, B6, B12 und C in der Milch zerstört.

Tipp: Wenn Sie eine besonders naturbelassene Milch genießen möchten, dann empfiehlt sich die sogenannte „Vorzugsmilch“, bzw. Rohmilch. Diese Milch kommt direkt aus dem Euter der Kuh in die Abfällanlage und wird keiner weiteren Behandlung unterzogen

Buttermilch: Buttermilch ist ein frisch-säuerlich schmeckendes Getränk, das bei der Butterherstellung entsteht. Die bei der Herstellung von Süßrahmbutter aus Rahm übrig bleibende Milchflüssigkeit wird durch Zugabe von Milchsäurebakterien in Buttermilch umgewandelt. Buttermilch enthält maximal 1 % Fett, ca. 3,7 g Eiweiß und 4,2 g Kohlenhydrate pro 100 g. Bemerkenswert ist auch der hohe Lecithin-Gehalt in der Buttermilch.

Quark: Quark ist ein Frischkäse. Zur Herstellung von Quark wird Milch durch Zugabe von Milchsäurebakterien fermentiert, so dass sie gerinnt und sich die festen von der flüssigen Bestandteilen trennen. Der flüssige Anteil, die Molke, wird durch Abtropfen entfernt. Danach wird der Käsebruch durch Siebe fein assiert. Quark enthält viel Eiweiß in Form, welches sich zu 80 % aus Kasein und 20 % Molkenprotein zusammensetzt, wenig Kohlenhydrate und, je nach Fettgehaltstufe 10, 20 oder 40 % Fett in der Trockenmasse. Für 100 g Magerquark bedeutet das 13,5 g Eiweiß; 4,0 g KH und 0,2 g Fett.

Joghurt: Joghurt ist durch eine bestimmte Art von Milchsäurebakterien verdickte und auf diese Art länger haltbar gemachte Milch mit säuerlichem Geschmack. Wir können zwischen Naturjoghurt (ohne Zusätze) und Yoghurt mit Geschmacksrichtungen (zum Beispiel als Fruchtjoghurt) wählen. Naturjoghurt wird nur aus Milch oder Sahne und Milchsäurebakterien hergestellt. Unterschieden wird je nach Fettgehalt in Magermilchjoghurt (max. 0,5 % Fett); Fettarmer Joghurt (1,5 bis 1,8 % Fett); Vollmilchjoghurt (mindestens 3,5 % Fett) und Sahnejoghurt (mindestens 10 % Fett).

Eier

Eier sind quasi so etwas wie ein Grundnahrungsmittel, wenn es darum geht, feste und kräftige Muskulatur aufzubauen. Das in einem Hühnerei enthaltene Protein von fast 7 g hat eine biologische Wertigkeit von nahezu 100. Das bedeutet, das Hühnereiweiß fast vollständig für den Aufbau von körpereigenem Eiweiß (zum Beispiel Muskeln) verwertet werden kann. Ein Ei enthält, je nach Größe, etwa 6 g Fett (im Eigelb) und so gut wie keine Kohlenhydrate. Eier sind zudem reich an Vitaminen (A; B) und Mineralstoffen (Calcium, Eisen) und Lecithin.



Sie können beim Einkauf von Eiern zwischen Batterie-, Boden- und Freilandhaltung und kleinen (S), mittleren (M), großen (L) und sehr großen (XL) Eiern wählen. Dieses unterschiedliche Angebot macht sich zwar im Preisgefüge der Eier bemerkbar, nicht jedoch im Nährwertgehalt.

Tipp: Die unterschiedliche Farbe, also ob weiß oder braun, macht keinen Unterschied im Nährstoffgehalt von Eiern.

Geflügel; Fisch; Rindfleisch

Der Verzehr von Geflügel (z.B. Huhn, Pute); Fisch und Rindfleisch ist für den Muskelaufbau sehr empfehlenswert. Diese Lebensmittel versorgen Ihre Muskulatur mit besonders viel hochwertigem Eiweiß und einer Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen. Mit dem Verzehr von 100 g Huhn, Rind oder Fisch nehmen Sie etwa 20 g erstklassiges Protein zu sich. Geflügelfleisch enthält grö-



ßere Mengen an den Mineralstoffen Eisen und Zink und den Vitaminen B1; B2 und B6. Rindfleisch sticht hier besonders durch den hohen Gehalt an für den Körper gut verwertbarem Eisen sowie Magnesium und den Vitaminen A und B hervor. Seefisch, wie zum Beispiel Kabeljau ist ebenfalls reich an Vitamin B und ein Eckpfeiler der Jodversorgung des Körpers. Fettfische wie z.B. Makrele, Lachs und

Hering sind ausgezeichnete Lieferanten für die Vitamine A, D und E und enthalten große Mengen an lebensnotwendigen, für die Gesundheit des Menschen so wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die einen gewissen Schutz vor Arteriosklerose der Herzkranzgefäße bieten.

Fakt ist aber auch, dass Geflügel, Fisch und Rind eher zu den preislich höher anzusetzenden Lebensmitteln zählen. Es empfiehlt sich daher, einen Blick für Angebote im Lebensmittelhandel zu entwickeln und sich dann mit einem entsprechenden Vorrat für die Tiefkühltruhe zu versorgen. Auch kann der Gelbeutel durch die Auswahl der Fleisch- bzw. Fischarten entlastet werden. Bei Rindfleisch muß es ja nicht immer Filetsteak sein, sondern auch das wesentlich günstigere Beefhack läßt Sie in den Genuß des muskelaufbauenden Proteins roten Fleisches kommen. Auch Rinderleber ist günstig und liefert hohe Mengen an Protein, Vitamin A und blutbildendem Vitamin B12, sollte aber aufgrund der erhöhten Schadstoffbelastung nicht öfter als 2 oder 3 mal pro Monat gegessen werden.

Nüsse und Kerne

Nüsse enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren, etwas Protein und sehr wenig Kohlenhydrate in Form von Ballaststoffen. Nüsse sind eine wahre Energiebombe mit einer hohen Nährstoffdichte. Besonders der Gehalt an Kalium und Magnesium ist hier hervorzu-

heben. Als Variante zum Verzehr

von ganzen Nüssen ist der Genuß von Nußmuß sehr empfehlenswert. Allerdings sollten Sie darauf achten, nur 100 %iges Nußmus zu kaufen. Lassen Sie zum Beispiel Erdnußbutter, die Zucker enthält, lieber im Regal stehen. Kerne wie zum Beispiel Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne, sollten ebenfalls Bestandteil jeder erstklassigen Bodybuilding-Ernährung sein.

Ebenso wie durch den Verzehr von Nüssen bekommt Ihr Körper durch die Aufnahme von Kernen eine gute Portion gesunde, ungesättigte Fettsäuren, etwas Protein und wenig Kohlenhydrate in Form von Ballaststoffen zugeführt. Kerne sind auch eine erstklassige Beilage bzw. Bestandteil zum Müsli oder der Haferwaffeln.



Tipp: Nüsse, Nußmus und Kerne eignen sich aufgrund der guten Mitnahmemöglichkeit sehr gut als kraftspendender Snack für zwischendurch.

Kaltgepreßte Pflanzenöle

Kaltgepreßte Pflanzenöle wie zum Beispiel Oliven-, Lein- oder Rapsöl sind ein sehr wichtiger Bestandteil in der Bodybuilding-Ernährung. Achten Sie beim Kauf unbedingt darauf, dass auf der Flasche „kaltgepreßt“ oder „nativ“ bzw. „aus erster Pressung“ steht. So haben Sie die Gewähr dafür, dass das Öl keinem Erhitzungsprozeß unterzogen worden ist und wirklich naturbelassen ist. Öle enthalten zu 100 % Fett und führen dem Körper die für ein gesundes Herz/Kreislaufsystem, straffe Haut und feste Zellen so wichtigen ungesättigten Fettsäuren zu. Jedes Öl enthält seine eigene Fettsäurenstruktur und deshalb empfiehlt es sich, in der Küche eine Auswahl an verschiedenen Ölen zu haben. Empfehlenswert ist Olivenöl (hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren); Leinöl (hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren) und Rapsöl (sehr guter Mix aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren).

Tipp: Kaltgepreßte Öle nicht erhitzen, zum Beispiel zum Braten verwenden, da es durch hohe Temperaturen zu einer

Zerstörung der wertvollen ernährungsphysiologischen Eigenschaften der ungesättigten Fettsäuren kommt.

Wasser

Ohne Wasser kein Leben! Nur wenn Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, werden Sie fit und leistungsfähig bleiben und straffe Muskeln Ihr eigen nennen können. Denn Wasser dient nicht nur als Lösungs- und Transportmittel für die Nährstoffe im Blut, sondern auch als Baustoff der Muskulatur. So bestehen ca. 70 % der Muskeln aus Wasser. Für den hart trainierenden Athleten heißt das eine empfohlene tägliche Wasseraufnahme von mindestens 3 Litern. Mit einer derartigen Menge wird der Stoffwechsel optimal unterstützt und einer sich auf die Leistung des Organismus mindern- den Bluteindickung vorgebeugt. Viele Bodybuilder trinken sogar noch mehr. Das ist gut, denn beim Wasserkonsum heißt die Devise: Je mehr, desto



besser! Wenn Sie es ganz preiswert haben möchten, dann trinken Sie Leitungswasser. Die Qualität des Deutschen Leitungswassers ist sehr gut, obwohl mir persönlich das Trinken von abgefülltem Mineralwasser sympathischer ist.

Tip: Platzieren Sie an Orten, an denen Sie sich am Tage länger oder häufiger aufhalten grundsätzlich eine große Flasche Wasser und trinken Sie immer mal wieder einen Schluck zwischendurch. So wird es Ihnen leichter fallen, auf die empfehlenswerte Menge an täglich aufzunehmender Flüssigkeit zu kommen.

Fazit: Durch kluge Auswahl an preisgünstigen, hochwertigen Lebensmitteln muss die erstklassige Bodybuilding-Ernährung nicht teuer sein!

Tabelle „Preisvergleich unterschiedlicher Produkte verschiedener Anbieter“

Die Tabelle unterscheidet nicht zwischen den einzelnen Herstellern/Sorten, sondern bezieht sich ausschließlich auf das genannte Produkt.

Stand: Dezember 2005

Produkt/Menge	Aldi	Lidl	Minimal	Famila	Reformhaus
* Haferflocken, 500 g	0,24	0,24	0,89	0,99	0,99
* Vollkornbrot, 500 g	0,59	0,59	1,35	1,19	1,90
* Vollkornreis, Beutel (4 x 125 g)	–	–	1,59	1,49	1,69 (2 x 125 g)
* Vollkornnudeln, 250 g	–	–	0,99	0,89	0,95
* Kartoffeln,	0,55 (2,5 kg)	0,69 (2 kg)	1,99 (2,5 kg)	0,79 (2,5 kg)	1,49 (1 kg)
* Äpfel, 1 kg	0,99	1,59	1,99	1,99	2,49
* Broccoli, 1 kg	0,69	0,69	1,98	1,98	–
* Linsen, 500 g	–	–	0,99	0,89	1,99
* Vollmilch, 1 L	0,55	0,55	0,99	0,99	1,19
* Buttermilch, 500 ml	0,29	0,39	0,69	0,49	0,89
* Quark (20 % Fett i.Tr. 250 g)	–	0,35	0,59	0,55	1,19
* Eier					
- Bodenhaltung, 10 Stück	0,99	0,99	1,29	1,29	1,99 (6 Stück)
- Freilandhaltung, 10 Stück	1,29	0,77 (6)	2,00	1,99	–
* Hähnchenbrust, frisch, 1 kg	5,59	5,58	9,99	9,99	–
* Lachsfilet, Tiefkühl, 250 g	1,99	1,99	2,29	3,49	–
* Rumpsteak, frisch, 1 kg	11,99 (Hüfte)	14,91 (Hüfte)	19,90	18,99	–
* Mandeln, 200 g	1,69	1,69	–	1,69	3,99
* Sonnenblumenkerne	–	–	2,59 (500 g)	0,99 (200 g)	1,49 (250 g)
* Erdnußmus, 100 %	–	–	2,59 (250 g)	2,29 (330 g)	3,65 (350 g)
* Olivenöl, nativ, 500 ml	2,79	2,79	3,49	3,99	7,99
* Thunfisch Dose, in Wasser	0,59	0,59	1,69	1,79	–
* Reiswaffeln, Natur, 100 g	–	–	0,99	0,99	0,99