

SO SCHMILZT DAS KÖRPERFETT AUF NATÜRLICHE WEISE

Teil 3: Die Bedeutung von Protein, Wasser und Fett für die Fettverbrennung

Von Berend Breitenstein

Der erste Teil der Artikelserie 'So schmilzt das Körperfett auf natürliche Weise' im BMS Magazin Nr. 7 beschrieb das Training, welches für den optimalen Fettabbau empfehlenswert ist. In der Ausgabe Nr. 8 wurde dann im zweiten Teil der Serie auf die Bedeutung der Kohlenhydrate für den Fettabbau hingewiesen. Der nun folgende dritte Teil soll die Rolle von Protein, Fett und Wasser für das Erreichen eines niedrigen Körperfettgehalts erläutern. Für den erfolgreichen Verlauf einer Diät ist die überlegte, gut dosierte Aufnahme dieser drei Nährstoffe von großer Bedeutung. Beginnen wir mit der genaueren Betrachtung des Proteins.

1. Protein

Nur Eiweiß baut Muskeln auf! Kohlenhydrate und Fett sind die bevorzugten Energielieferanten des Körpers, aber Muskelsubstanz kann nur erhalten und aufgebaut werden, wenn der Körper reichlich Protein bekommt. Eiweiß baut nicht nur Muskeln auf, sondern erfüllt weitere, sehr wichtige Aufgaben im Organismus. So sind einige Hormone und Enzyme aus Eiweißbausteinen aufgebaut. Protein ist für ein starkes Immunsystem bedeutsam und Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin sowie der Zellwände. Es ist besonders in der Definitionsphase sehr wichtig, große Mengen an Eiweiß zu verzehren, um die, während der Aufbauphase gebildete, Muskelsubstanz zu erhalten und in Verbindung mit dem sehr intensiven Training in der Definitionsphase im besten Fall gar weitere Muskelmasse aufzubauen. Zwischen 2,5 und 4 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht sollten während der Definitionsphase je nach Bedarf am Tag aufgenommen werden.

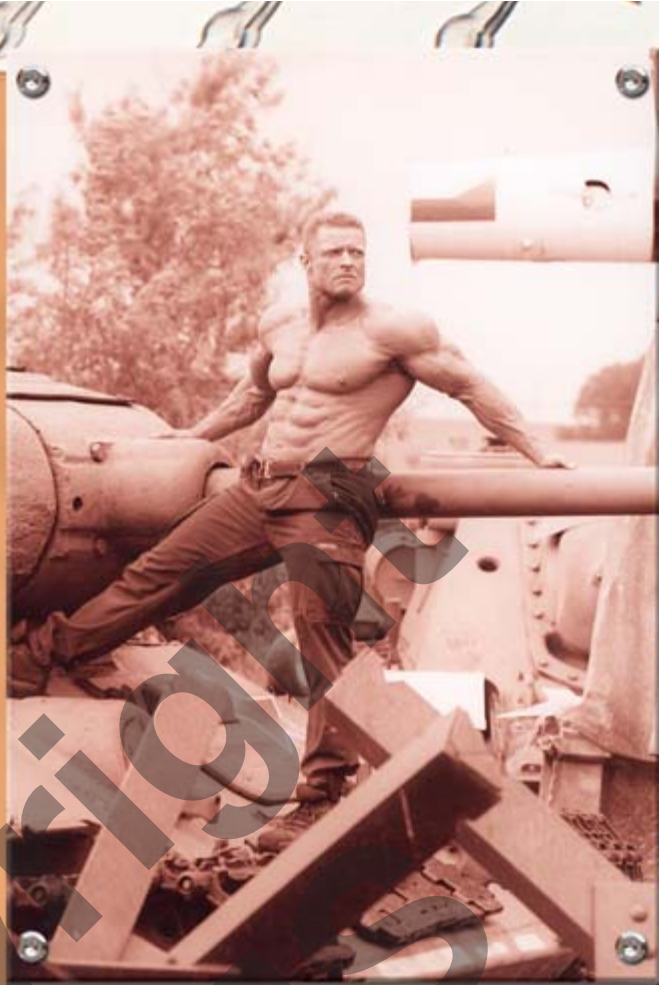
Mit einer derart hohen Proteinmenge haben Sie die Gewähr dafür, dass der Körper vor dem Abbau von Muskelsubstanz weitestgehendst geschützt ist und neue, fettfreie Muskelmasse bilden kann während Sie im Definitionstraining sind. Für einen 90 Kilogramm schweren Athleten hieße das einen täglichen Verzehr zwischen 225 und 360 Gramm Eiweiß! Das ist eine ganze Menge, aber kein Problem, wenn täglich 5 bis 7 Mahlzeiten bzw. Protein-Snacks konsumiert werden. Es empfiehlt sich, alle 2,5 bis 3



Ausreichend Protein hilft in der Diätphase die Muskulatur zu erhalten.

Stunden dem Körper eine Portion des muskelbildenden Nährstoffes zuführen. So wird die beste Proteinresorption erreicht und der Körper hat immer genügend Eiweiß zur Verfügung, um die, im Training bis an die Belastungsgrenzen geforderten, Muskelfasern mit Baustoff zu versorgen.

Besonders gute Eiweißquellen sind Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier. Diese Lebensmittel enthalten nicht nur hohe Mengen an Protein, sondern dieses Eiweiß kann auch sehr gut vom Körper verwertet werden. Tierisches Eiweiß ist dem pflanzlichen Eiweiß vorzuziehen, da das Aminosäurenprofil von tierischen Proteinquellen dem menschlichen Organismus ähnlicher ist als das von pflanzlichem Eiweiß. So kann der Körper durch den Verzehr von tierischem Protein mehr körpereigenes Protein aufbauen, zum Beispiel Muskelsubstanz, als durch den Verzehr von pflanzlichem Eiweiß. Die sogenannte biologische Wertigkeit von tierischem Eiweiß ist höher, als die von pflanzlichem Protein. Außerdem ist der Proteingehalt tierischer Eiweißquellen in der Regel höher als der von pflanzlichen Proteinlieferanten, die oftmals auch über einen hohen Kohlenhydratanteil verfügen. Stellen wir uns einmal zwei Teller vor. Auf dem einen liegt ein kleines Steak von 100 Gramm, auf dem anderen eine 100 Gramm Portion ungeschälter Reis. Neben der besseren Verwertbarkeit des Rindfleischproteins für den



Rasiermesserscharfe Bauchmuskeln erfordern das richtige Zusammenspiel von Protein und Fett.

Muskelaufbau, läßt sich auch bezüglich der Nährwerte leicht erkennen, warum das Steak der Portion Reis im Hinblick auf den Muskelaufbau vorzuziehen ist. Die Portion Rindfleisch enthält so gut wie keine Kohlenhydrate und ca. 22 Gramm muskelbildendes Eiweiß, die Portion Reis bringt es im Vergleich dazu auf stattliche 74 Gramm Kohlenhydrate (entspricht in etwa einer Tagesration während kohlenhydratarmer Ernährung), aber nur auf ca. 7 Gramm Protein!

Um den täglichen Eiweißbedarf in der Definitionsphase zu decken, bieten sich neben den genannten Lebensmitteln auch sehr gut Aminosäurepräparate und hochkonzentrierte Proteinpulver an. Sowohl Aminos als auch Proteinpulver führen dem Körper schnell und einfach sehr hochwertiges Protein zu. Am besten Sie nehmen 5 bis 7 Tabletten Amino 2100 direkt nach dem Training, noch vor dem Duschen, zusammen mit einem Glas Wasser und warten dann 45 bis 60 Minuten bis zum Verzehr der nächsten, proteinreichen Mahlzeit. So werden die Aminosäuren optimal resorbiert und stehen in höchstem Maße dem Muskelaufbau zur Verfügung.

Als Snack bzw. Zwischenmahlzeit bietet sich ein leckerer Shake mit dem hochwertigen Dreikomponentenprotein Professional Protein 80 an. Diesen Shake sollten Sie mit



Trinken Sie in der Diät mehr Wasser als normal, um dem Körper beim Entschlacken behilflich zu sein.

Wasser zubereiten, nicht mit Milch, da Milch aufgrund des enthaltenen, kurzkettigen Milchzuckers bei vielen Athleten zur Wasserspeicherung zwischen Haut und Muskel führt. Und das ist einer klaren Definition natürlich abträglich. Aber auch bezüglich der hormonellen Reaktionen des Körpers ist eine proteinreiche, kohlenhydratarme Ernährung für den optimierten Fettabbau als sehr positiv zu bewerten. Proteinreiche Kost führt zur vermehrten Ausschüttung des Hormons Glucagon. Dieses Hormon wird, ebenso wie das Insulin, von der Bauchspeicheldrüse produziert. Während Insulin die Lipogenese (Fettspeicherung) in den Zellen fördert, zeigt Glucagon die gegenteilige Wirkung. Glucagon als Gegenspieler des Insulins unterstützt die Lipolyse (Fettfreisetzung) und ist damit ein äußerst wichtiges Hormon für die Fettverbrennung.

2. Wasser

Werden sehr große Mengen an Eiweiß verzehrt, ist es außerordentlich wichtig, hohe Wassermengen aufzunehmen. Als Abbauprodukt des Eiweißstoffwechsels entsteht Ammoniak, ein Zellgift, das in der Leber in Harnstoff umgewandelt und über die Nieren ausgeschieden wird. Die Nieren müssen bei hoher Eiweißaufnahme mehr leisten. Daher ist es wichtig, dass Sie den Organismus immer gut bewässern und die Nieren so in Ihrer Entgiftungsarbeit unterstützen. Manche Bodybuilder trinken in der Definitionsphase bis zu 10 Liter und mehr Wasser am Tag. Grundsätzlich dürften aber zwischen 5 und 8 Liter Wasser täglich in diesem Trainingszyklus eine gute Empfehlung sein. Ich selber habe in der Vorbereitung auf die Profi-Natural WM täglich 5 große Flaschen natriumarmes Wasser, also 7,5 Liter getrunken. Diesen Wasserkonsum erhöhte ich teilweise auf bis zu 10 Liter, fühlte mich aber bei mehr als 7,5 Litern Wasser pro Tag nicht mehr wohl.

Profibodybuilder trinken in der Diätphase bis zu 8-10 l Wasser täglich.

Obwohl für das Wassertrinken die Regel „Mehr ist besser“ gilt, sollten Sie selber herausfinden, mit welcher Wassermenge Sie am besten fahren. Wie gesagt, 5 bis 8 Liter pro Tag sind eine gute Richtlinie in der Definitionsphase. Das ist eine ganz schöne Menge, aber mit ein bisschen Übung dürfte es kein Problem sein, soviel zu trinken.

Am besten, Sie plazieren an den Orten, an denen Sie sich am Tage häufig aufhalten, immer eine Flasche Wasser. Das kann zum Beispiel das Büro bzw. der Arbeitsplatz, das Auto oder der Fernsehsessel sein. Wenn das Wasser griffbereit da steht, haben Sie nicht nur immer genügend Wasser zur Hand, sondern werden auch daran erinnert, regelmäßig zu trinken.

Wasser hilft nicht nur bei der Entgiftungsarbeit des Körpers, sondern ist auch für straffe, pralle Muskeln von größter Bedeutung. Ungefähr 65 Prozent der Muskeln bestehen aus Wasser. Damit ist Wasser der prozentual höchste Baustoff der Muskulatur. Welche Auswirkungen zu geringer Wasserkonsum auf die Muskeln hat, dürfte klar sein. Ein weiterer Vorteil des Trinkens von hohen Wassermengen ist die damit einhergehende Wasserausscheidung. Je mehr Wasser getrunken wird, um so mehr davon wird aus dem Körper gespült. Für diesen durchaus erwünschten Effekt zeigt sich die bei hoher Wasseraufnahme verringerte Bildung von Adiuretin, einem Hormon des Hypophysenvorderlappens, verantwortlich. Dieses Hormon hemmt die Wasserausscheidung durch die Nieren. Bekommt der Körper nicht genügend Wasser, wird in Folge



Übertreiben Sie es mit Light-Getränken nicht, da die Süßstoffe eine Wasserspeicherung begünstigen können.

dessen vermehrt Adiuretin ausgeschüttet und der Körper hält Wasser zurück, die Urinmenge verringert sich. Ein guter Indikator dafür, ob der Körper ausreichend Wasser bekommt ist ein klarer, farbloser Urin. Gelbliche Verfärbung des Urins kann auf Wassermangel schließen lassen. Bei einem klaren Urin haben Sie auch die Gewissheit, das Ihr Blut schön dünnflüssig ist und die Körperzellen optimal mit Sauerstoff- und Nährstoffen versorgt werden können, da das Blut ja als Transportmittel für den Sauerstoff und die Nährstoffe dient. So wird natürlich auch Ihre Trainingsleistung profitieren, während Sie im Vergleich dazu mit zu wenig Wasser im Körper und mit der damit verbundenen Bluteindickung, sehr wahrscheinlich Einbußen in der Leistungsfähigkeit hinnehmen müssen.

Manche Athleten schränken die Wasseraufnahme in den letzten Wochen vor einem Wettkampf oder Fototermin ein, in der Annahme, die Muskelzeichnung zu verbessern. Das ist nicht nur gesundheitsgefährdend und leistungsmindernd, sondern führt nicht zu optimaler Definition. Im Gegenteil, durch geringe Wasseraufnahme hält der Körper Flüssigkeit zurück und das führt dann oftmals zu einem weichen, aufgedunsenen Aussehen.

Reichlich trinken heißt daher die Devise. Der einzige empfehlenswerte Zeitpunkt für die Einschränkung der Wasseraufnahme ist in den letzten 2 bis maximal 3 Tagen vor dem Wettkampf, bzw. dem Fototermin. Für das Erzielen von optimaler Definition ist es wichtig, dass Sie als ausschließliche Flüssigkeitslieferanten natriumarmes Wasser (max. 20 mg pro Liter), schwarzen Kaffee und ungesüßten Tee zu sich nehmen. Meiden Sie besser den Konsum von Milch, Fruchtsäften oder Light-Getränken. Milch und Fruchtsaft enthalten kurzkettige Kohlenhydrate (Lactose und Fructose). Aufgrund dieser Kohlenhydrate wird die Fettverbrennung des Körpers nicht optimal ablaufen können und die Gefahr der Wasserspeicherung erhöht sich. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Light-Getränke aufgrund des Gehaltes an Süßstoffen ebenfalls die Tendenz zur Wasserspeicherung zeigen. Mein Stoffwechsel scheint auf Süßstoffe schlecht zu reagieren, ob der Ihre das auch tut, sollten Sie durch sorgfältiges Beobachten Ihrer körperlichen Reaktionen nach dem Trinken von Light-Getränken feststellen.

3. Fett

Und wie sieht es mit dem Fettkonsum in der Definitionsphase aus? Es ist richtig, dass Fett pro Gramm mehr als doppelt so viele Kalorien wie Eiweiß oder Kohlenhydrate enthält. Ein Gramm Fett hat in etwa 9 Kalorien, im Vergleich dazu enthält ein Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrate ca. 4 Kalorien. Aber dennoch ist Fett nicht der Dickmacher Nr.1. Diese Rolle kommt eher den Kohlenhydraten zu. Ihr stärkster Feind im Erzielen von messerscharfer Definition ist der Verzehr von zu vielen, den falschen und zu einem ungünstigen Tageszeitpunkt konsumierten Kohlenhydraten. Sehen Sie hierzu bitte auch Ihr BMS-Magazin Nr. 8, die Seiten 50-55. Die täglich verzehrte Fettmenge während der Definitionsphase sollte zwischen 60 und 100 Gramm pro Tag liegen. Mit dieser Menge sind die meisten Athleten gut bedient. Bei gleichzeitiger Verringerung des Kohlenhydratverzehr auf unter 100 Gramm pro Tag und Erhöhung der Proteinaufnahme von bis zu 4 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag, bildet diese Nährstoffrelation den Grundstock für die Ernährung in der Definitionsphase. Natürlich sollte der Fettkonsum nicht durch Sahnetorte oder fette Saucen gedeckt werden.



Wer definiert sein will, muß den Unterschied zwischen guten und schlechten Fetten kennen.

Vielmehr gilt es auch bezüglich der Fettaufnahme auf Qualität zu achten. Bevorzugen Sie fettreiche Lebensmittel wie ganze Eier, rotes Fleisch, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Fettfisch und kaltgepresste Pflanzenöle. Besonders die Pflanzenfette in kaltgepressten Ölen wie beispielsweise Oliven-, Raps- oder Leinöl versorgen Ihren Körper mit lebenswichtigen, ungesättigten Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind unentbehrlich für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Körpers und außerdem auch wichtiger Bestandteil der Zellmembran, der Zellhülle. Besonders empfehlenswerte Mahlzeiten während der Definitionsphase sind zum Beispiel gegrilltes oder gebackenes Huhn oder Fisch, mit nach dem Grillen oder Backen hinzugegebenem Olivenöl und einer kleinen Gemüsebeilage. Falls Sie Magerquark gut verstoffwechseln können, bietet sich auch Quark mit Leinöl und eventuell einer halben Banane oder ein paar Rosinen als fettverbrennende Zwischenmahlzeit an. Besonders empfehlenswert ist auch der Verzehr von Kaltwasserfisch wie beispielsweise

Lachs, Hering oder Sardinen, der neben sehr viel Protein auch einen hohen Anteil an den, für die Gesundheit so wichtigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren enthält. Diese Fettsäuren zeigen einen positiven Effekt auf die Herzgesundheit, indem der Bildung von Arteriosklerose vorgebeugt wird. In Verbindung mit dem entsprechenden Ausdauertraining, welches ja unbedingter Bestandteil des Trainings zur Fettverbrennung sein sollte, ist der Verzehr von Omega-3-Fettsäuren eine sehr gute Maßnahme, um das Herz gesund und leistungsfähig zu erhalten. Sehen Sie bitte auch den Artikel 'Der Herzmuskel – Großer Gewinner des Ausdauertrainings' in dieser Ausgabe des BMS-Magazins.

Für die Fettverbrennung und den Muskelaufbau ist auch der Verzehr von rotem Fleisch und Eiern, nicht nur des Eiweißes wegen, sehr empfehlenswert. Fleisch und Eier enthalten reichlich hochwertiges Protein und so gut wie keine Kohlenhydrate. Zwar sind die Fettsäuren in Fleisch und Eiern überwiegend gesättigt, aber das ist bei einer Ernährung, die aufgrund des Verzehrs von Ölen und Nüssen reichlich ungesättigte Fettsäuren enthält, kein Problem. Die Mischung macht es auch hier. Auch der Cholesteringehalt in Fleisch und Eiern sollte kein Grund zur Besorgnis sein. Wenn Sie nicht aufgrund genetischer Faktoren einen erhöhten Cholesterinspiegel haben (im Zweifel bitte vom Arzt überprüfen lassen), so können Sie täglich einige ganze Eier und ein oder zwei saftige Steaks essen, ohne sich um Ihren Cholesterinspiegel sorgen zu müssen.

Die Ernährungswissenschaft kommt immer mehr zu der Überzeugung, dass der Verzehr von Nahrungscholesterin kaum einen Einfluss auf die Höhe des Blutcholesterinspiegels zeigt. Der Körper verfügt über sehr effektive Mechanismen zur Regulierung des Blutcholesterinspiegels. Zum einen werden nur 40 bis 60 Prozent des mit der Nahrung aufgenommenen Cholesterins im Dünndarm verwertet, diese Aufnahme

verringert sich bei hoher Cholesterinaufnahme sogar noch bis auf bis zu 10 Prozent. Zum anderen führt eine hohe Cholesterinaufnahme durch die Nahrung zu einer Reduzierung der körpereigenen Cholesterinproduktion in der Leber und im Dünndarm. Also bitte keine Panik vor dem Cholesterin. Im Gegenteil. Cholesterin ist lebenswichtiger Bestandteil der Körperzellen und bildet die Ausgangssubstanz für die Bildung des Muskelhormons Testosteron. Da im Naturalbodybuilding die Einnahme von synthetischem



Fett liefert Cholesterin, welches die Ausgangssubstanz zur Bildung des Muskelaufbauhormons Testosteron ist.

Testosteron nicht erlaubt ist, sollten Sie sich als Naturalbodybuilder, besonders in der Definitionsphase, wenn das Training bis an die Grenzen Ihrer körperlichen und seelischen Leidensfähigkeit geht, regelmäßig eine Portion Rührei und ein leckeres Steak gönnen. Wenn Sie ergänzend dazu noch Testalon 2 einsetzen, dann haben Sie bereits zwei wichtige Aspekte erfüllt, um Ihre körpereigene Testosteronproduktion im Sinne des Naturalbodybuildings in optimaler Art und Weise anzukurbeln.

Fazit

Für den Abbau von Körperfett ist eine Diät aus Protein, Fett und Wasser genau das richtige. Verzehren Sie nur sehr wenig Kohlenhydrate, zwischen 30 und 100 Gramm am Tag, um den Stoffwechsel optimal funktionieren zu lassen. In Verbindung mit einer sehr hohen Protein- und Wasseraufnahme und einem bewußten Fettverzehr sowie dem entsprechenden Training, werden Sie ein Höchstmaß an Fett abbauen und eine prima Muskeldefinition erzielen.

Die nachfolgende Präferenzliste dient als Leitfaden dafür, welche Lebensmittel wie oft verzehrt werden sollten, um das Unternehmen Fettabbau möglichst erfolgreich anzugehen, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit



Ein hoher Protein- und Wasserkonsum, bei bewußter Fettaufnahme und wenig Kohlenhydraten, ist der Schlüssel für eine definierte Mittelpartie.

Lebensmittel - Präferenzliste für messerscharfe Definiton

Regelmäßig	Selten	Nie
Kohlenhydrate		
Gemüse Haferflocken	Obst Reis Reiskekse Kartoffeln Nudeln	Süßigkeiten Brot
Protein		
Rotes Fleisch Geflügel Fisch Eier Protein Pulver Aminosäuren	Yoghurt, pur Hüttenkäse Geflügelaufschnitt Quark	Würstchen Wurst
Fett		
Kaltgepreßte Pflanzenöle Nüsse Nußmus Eigelb Sonnenblumenkerne	Butter	Sahnetorte etc.
Getränke		
Wasser Kaffee Tee	Gemüsesaft	Milch Fruchtsaft Limonade Cola Diät-Getränke