



Basiswissen für eine gesunde Ernährung





Kalorienbilanz

So errechnest du dir deinen Grundbedarf: Dein Körpergewicht in KG x 24

Der sich daraus ergebene Wert entspricht deinem Kalorienverbrauch in Ruhe, ohne körperliche Aktivitäten! Zum Beispiel: $75\text{kg} \times 24 = 1800\text{kcal}$

Du verbrauchst also 1800kcal ohne irgendetwas dafür zu tun!

Muskelaufbau Gewichtsreduktion

Positive Energiebilanz



Negative Energiebilanz



Eiweiß

Dank deiner Muskulatur verbrennst du auch in Ruhe einige Kalorien, welche ausreichend mit Protein versorgt werden will. Sorge also bei jeder Malzeit für eine optimale Eiweißquelle!

Proteinquellen:

Weißer Fisch, Magerquark, Hähnchenbrustfilet, Fettarmer Käse, Bohnen, Rinderfilet, Hüttenkäse, Eier



Proteinshakes

Wenn es einmal schnell gehen muss dürfen es natürlich auch einmal Proteinshakes sein. Achte hierbei allerdings auf eine gute Qualität!

BESTE SCHOKO

[Klick hier](#)

LECKERSTE VANILLE

[Klick hier](#)

VEGAN

[Klick hier](#)

EXOTISCH

[Klick hier](#)

Fett macht nicht Fett

Oft wird dies leider zu Unrecht verurteilt, jedoch sind die richtigen Nahrungsfette wichtig für verschiedenste hormonelle Abläufe und dienen ebenso dem Aufbau verschiedener Zellbestandteile.

- **Omega 3:** Bevorzugt in Oliven-& Leinöl, Fettreichem Fisch (Hering, Lachs, Makrele) und Walnüssen
- **Transfette vermeiden!** Zb. Frittierfett, Fast Food



Kohlenhydrate

Diese braucht dein Körper für körperliche Leistungen. Je nachdem wie aktiv du bist, musst du deine Kohlenhydratzufuhr etwas erhöhen oder eingrenzen. Achte jedoch immer auf naturbelassene Lebensmittel und langkettige Kohlenhydrate, welche dich länger satt halten.

Grünes Gemüse, Vollkorngetreide



Ausreichend Trinken

Unser Körper besteht zum größten Teil aus Wasser, welches u.a. dem Nährstofftransport sowie auch der Wärmeregulierung dient.

- **Trinke über den Tag verteilt mind. 2L Wasser oder Tee!**
 - **Pro Sporteinheit 1L zusätzlich**
 - **Greife ggf. zu einem Mineralgetränk**

<https://amzn.to/2EHcLuv>



Regelmäßig essen

- Esse in regelmäßigen Abständen: ca. alle 3-4 Stunden (antikatabolder Effekt)
- Esse lieber öfter kleinere Malzeiten anstelle von wenigen, großen Malzeiten. (Verhindert Heißhungerattacken und gibt dir Energie für Zwischendurch)
- Falls du auf der Arbeit kein Kühlschrank, Küche etc. hast, dann nimm dir geeignete Lebensmittel für unterwegs mit.



Lebensmittel für Unterwegs

Achte hier immer auf eine Proteinquelle! Notfalls kannst du dir Shakes zubereiten. Allerdings gibt es viele Lebensmittel, welche du gut unterwegs mitnehmen kannst, da du diese auch nicht kühlen musst bzw. diese schwer schlecht werden.

Z.B.: Snack-Gurken oder Cherrytomaten, Pflanzendrinks (zb. Mandelmilch) Nüsse bzw. Studentenfutter, gekochte Eier, Geflügelwürstchen, Bohnen aus der Dose, Proteinriegel

Schnell und überall zubereitet

Auch lassen sich oft im Geschäft neben deiner Arbeitsstelle Lebensmittel kaufen, welche du leicht zubereiten kannst – ganz ohne Küche!

**Z.B.: Speisequark oder Joghurt mit Beeren, Körniger Frischkäse mit Nüssen,
Reiswaffeln mit Hähnchenbrustaufschnitt, Snackgemüse, Salad to go**



Vorkochen!

Trotz allem gilt jedoch – Vorkochen bzw. das Vorbereiten deiner Malzeiten ist kein Hexenwerk! Eine gesunde Ernährung ist ebenso einfach zubereitet und spart dir außerdem noch Geld!



Frühstück!

Bei diesem Thema streiten sich oft die Geister, jedoch ist Tatsache:

- Nach der Nacht (Fastenphase für den Körper) sollte der Körper wieder mit nötiger Energie in Form einer Portion Eiweiß und eine gewisse Menge an Kohlenhydraten, versorgt werden.
- Gerade, wenn du schon Morgens körperlich aktiv bist, wird dein Körper es dir danken!

**Z.B. Haferflocken, Beeren, Milch, Quark,, Joghurt, Walnüsse, Chiasamen
etc.**

Nimm dir Zeit und esse bewusst!

Nach dem Training

Um die Regeneration zu fördern ist es wichtig, dass du deinem Körper nach dem Training die richtigen Nährstoffe zuführst. Um das Stresshormon Cortisol schnellstmöglich abzubauen darfst du hier einmal zu schnellen Kohlenhydraten greifen. Wichtig auch hier: Eiweißquelle!

Z.B.: 1 handvoll Datteln, Banane, Wheyproteinshake



Direkt nach dem Training!

Nicht Zielführend

Abnehmfeind Nr.1: Zucker

Industriell angefertigte Lebensmittel/Weißmehlprodukte

Zb: Süßigkeiten, Kaffeestückchen



Muskelfeind Nr.1: Alkohol





- 1. Nimm überschüssige Fette, Salz und Zucker aus deiner Ernährung – ab JETZT!**
- 2. Achte auf eine kontinuierliche Eiweißzufuhr**
- 3. Gesunde Fette sind ein Muss für einen optimalen Hormonhaushalt**
- 4. Iss alle 3-4 Stunde eine kleine Malzeit**
- 5. Meide einfache Kohlenhydrate und achte auf Ballaststoffe**
- 6. Nimm dir Zeit fürs Frühstück!**
- 7. Esse bewusst!**
- 8. Trinke viel Wasser, vermeide Alkohol**