

DIE FLÜSSIGKEITS-FORMEL



Wie viel Wasser man täglich zu sich nehmen sollte, um Fortschritte zu erzielen.

Text und Fotos: Andreas Frey, www.freynutrition.de

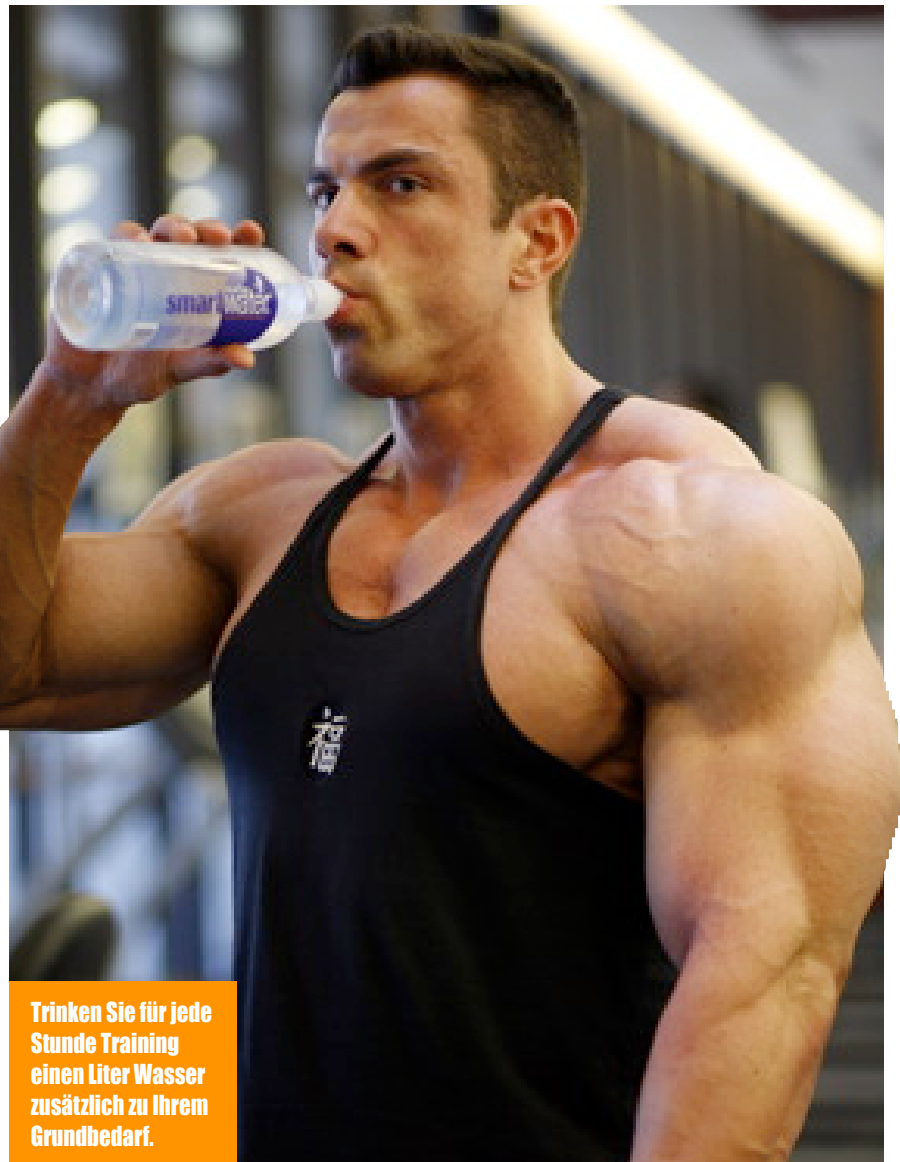


Wie viel Liter Flüssigkeit sollte man zu sich nehmen, wenn man Nahrungsergänzungsmittel (Creatin/Proteine) einnimmt? Einige meinen, acht Liter, andere sagen, drei bis vier Liter (was der normale Mensch täglich braucht) reichen vollkommen aus. Sogar die Aussage: „Acht Liter sind schädlich für die Nieren, da sie viel mehr arbeiten müssen als bei vier Litern“ ist schon vorgekommen. Da ich mir nicht sicher bin, wie viel ich jetzt wirklich zu mir nehmen soll, schreib ich dir und hoffe auf eine Antwort.



Wie viel Flüssigkeit man am Tag zu sich nehmen sollte, wird im Allgemeinen nach dem Körpergewicht errechnet. Bei einem Nicht-Sportler mit einem Durchschnittsgewicht von 80 Kilo reichen zwei bis drei Liter pro Tag aus – wobei der reelle durchschnittliche Flüssigkeitskonsum der Normalbevölkerung weit darunter liegt. Bei Sportlern sieht es jedoch anders aus, da allein durch die sportliche Tätigkeit und das damit verbundene Schwitzen eine Menge Flüssigkeit verloren geht. Hier hat sich folgende Formel bewährt:

„Für 20 Kilo Körpergewicht einen Liter Flüssigkeit und für jede Stunde Sport einen weiteren Liter zusätzlich!“



Trinken Sie für jede Stunde Training einen Liter Wasser zusätzlich zu Ihrem Grundbedarf.

Diese Formel ist als Mindestmaß anzusehen. Ein 80 Kilo schwerer Sportler sollte demnach mindestens vier Liter am Tag trinken. Für jede Stunde Sport, die er absolviert, kommt noch einmal ein Liter hinzu. Wichtig ist jedoch, ausschließlich stilles Wasser zu konsumieren, da Wasser mit Kohlensäure versetzt, also typisches Mineralwasser, das natürliche Durstgefühl verfälscht. Das heißt, man kann nicht so viel trinken, wie der Körper benötigt. Wichtig ist auch, darauf zu achten, nicht erst zu trinken, wenn man durstig ist, sondern bereits davor. Durst ist ein Warnsignal des Körpers, das uns zeigt, dass der Körper bereits zu wenig Wasser hat und es umgehend braucht.

Trinkt man in geregelten Abständen und vor allem zu den Zeiten, an denen viel Flüssigkeit verbraucht wird, wie zum Beispiel während der Trainingseinheit, beugt man einem Flüssigkeitsdefizit vor. Und bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust bewirkt einen Leistungsabfall, und genau das wollen wir ja vermeiden, um lange leistungsfähig zu bleiben. Wenn man zudem noch bedenkt, dass unsere Muskulatur zu etwa 70 Prozent aus Wasser besteht, und Wasser eine elementare Rolle beim Muskelaufbau übernimmt, sollten auch die letzten Skeptiker überzeugt sein, dass eine angemessene Flüssigkeitszufuhr von enormer Wichtigkeit ist.



Ist es möglich, dass ich durch zu viele Eiweiß-Shakes (zwei bis drei Shakes pro Tag) und vier eiweißreiche Mahlzeiten (Hüttenkäse, Geflügel, Thunfisch, Lachs und so weiter) außer Muskeln auch Bauchfett aufbaue? Ich bin 43 Jahre und 1,80 Meter groß und wiege 91 Kilo. Ich absolviere drei Mal pro Woche Fitnesstraining.



Um Fett zuzulegen, bedarf es in erster Linie einer extrem positiven Nährstoffbilanz. Welche Nährstoffe primär verzehrt werden, ist im Grunde egal: Wenn wesentlich mehr gegessen als verbraucht wird, speichert der Körper die über das Maß konsumierten Nährstoffe entweder in der Muskulatur respektive in den Glykogenspeichern (vor allem dann, wenn diese entleert sind) oder im Fettgewebe.

Die Wahrscheinlichkeit, durch Proteine an Fett zuzulegen, ist jedoch am geringsten, da Proteine vornehmlich den Stoffwechsel



„Ich nehme täglich etwa 600 Gramm Protein zu mir. Trotzdem habe ich über das gesamte Jahr nie mehr als zwölf Prozent Körperfett.“

anregen, was wiederum Kalorien verbraucht. Die postprandiale Thermogenese, also die nach der Nahrungsaufnahme induzierte Wärmebildung, differiert erheblich zwischen den einzelnen Nährstoffen Protein, Kohlenhydrate und Fett. Liegt die postprandiale Thermogenese von Fett lediglich bei drei bis vier Prozent und bei Kohlenhydraten bei sieben Prozent, steigt sie bei vornehmlich proteinreichen Mahlzeiten auf bis zu 30 Prozent an! Das bedeutet, dass man nach einer proteinreichen Mahlzeit wesentlich mehr Kalorien verbrennt als nach einer kohlenhydrat- oder fettreichen.

Deshalb gibt es auch die allgemeine und richtige Empfehlung, während einer kalorienreduzierten Diät die Proteinzufuhr deutlich zu erhöhen. Zum einen, um die Muskeln vor Abbau zu schützen und zum anderen, um eine erhöhte Stoffwechselaktivierung zu erreichen. Bezüglich einer möglichen Fettspeicherung durch Proteine müsste man demnach wesentlich mehr Proteinshakes und proteinreiche Mahlzeiten zu sich nehmen als gleichwertige kohlenhydrat- und fettreiche, um Fett anzusetzen, was schon aufgrund des hohen Sättigungsgrades kaum möglich ist. Richtig ist aber auch, dass man wie gesagt den Überschuss

an aufgenommener Energie in den Fettdepots speichert.

Ich verfolge seit vielen Jahren eine proteinreiche Ernährung und nehme täglich etwa 600 Gramm Protein zu mir. Trotzdem habe ich über das gesamte Jahr nie mehr als zwölf Prozent Körperfett, und der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren, was den Muskelaufbau erheblich erleichtert.

Wenn Sie mehr über Andreas Frey erfahren wollen, besuchen Sie seine Webseiten www.AndreasFrey.net und www.FreyNutrition.de.

FRAGEN SIE MR. UNIVERSE

Haben auch Sie Fragen rund ums Bodybuilding, die Sie gerne von Mr. Universe und PDI-Profi Andreas Frey beantwortet hätten? Schreiben Sie an:

Redaktion SPORTREVUE
Stichwort „Fragen Sie Mr. Universe“
Rosenheimer Straße 22
83043 Bad Aibling

Oder senden Sie unter dem Stichwort eine E-Mail an redaktion@sportrevue.info.