von Andreas Frey,
www.freynutrition.de

TIPPS FÜR DIE DIÄTPHASE

Wie man Protein, Fett und Kohlenhydrate aufteilt, um erfolgreich abzunehmen.

(F) Ich bin 28 Jahre alt, 1,80 Meter groß und wiege 130 Kilo. Ich arbeite in einer Werbeagentur als Designer, das heißt ich sitze viel am Computer und habe somit wenig Bewegung. Jetzt habe ich mit dem Training angefangen und möchte Körperfett reduzieren, da ich stark übergewichtig bin. Das Training läuft eigentlich ganz gut: Ich habe einen Trainer, der mich gut betreut. Bei der Ernährung hapert es jedoch noch. Kannst du mir Tipps für eine gute Diät geben und Nahrungsergänzungen empfehlen?

(A) Da ich nicht genau weiß, wie deine derzeitigen Ernährungsgewohnheiten aussehen, gehe ich am besten von den von dir genannten Daten – Größe, Gewicht und Tätigkeit – aus: Eine normale Stoffwechselsituation vorausgesetzt, solltest du etwa 3700 bis 3900 Kalorien zu dir nehmen, um dein Körpergewicht zu halten. Für eine Gewichtsabnahme gilt es nun, diesen Wert um etwa 500 Kalorien zu reduzieren. Die Kalorienmenge für deine Diät liegt demzufolge bei durchschnittlich 3300 Kalorien pro Tag. Diesen Wert behältst du so lange bei, bis das Abnehmen stagniert. Kommen wir nun zur Aufteilung der Makronährstoffe:

Protein: Du solltest etwa 2,5 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht und Tag zu dir nehmen. Proteine fördern die Stoffwechselaktivität nachweislich um bis zu 30 Prozent. Außerdem sorgst

WAS DER EXPERTE RÄT
Andreas Frey

du durch die erhöhte Proteinzufuhr für einen Muskelschutz, da Proteine katabole Phasen, die während einer Diät häufig auftreten können, abfangen. Auf dein Körpergewicht bezogen ergibt das 325 Gramm und somit 1330 Kalorien. Als proteinreiche Lebensmittel empfehle ich jede Art von Geflügel sowie Eiklar, Quark, fettarmen Käse und Milch. Im Hinblick auf die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln rate ich auf jeden Fall zu einem guten Proteinpulver wie etwa „Protein 90“. Solch ein Drei-Komponenten-Protein auf Kaseinbasis verhilft dir, eine hohe Proteinbilanz aufrechtzuerhalten. Insbesondere sollte es vor dem Schlafengehen konsumiert werden, da es lange vorhält und gegen Abbauprozesse während des Schlafs schützen kann.

Fett: Fette sollten in einer Diät keinesfalls planlos reduziert werden, da dadurch der Stoffwechsel zum Erliegen kommen kann und der Organismus eher Fett speichert, als dieses freizugeben. Fette sind sehr wichtig und dienen als Energielieferant. Gibt man dem Körper ausreichend davon, so speichert er sie nicht, sondern setzt sie zur Energiegewinnung frei. Du solltest etwa 0,8 Gramm Fett pro Kilo Körpergewicht und Tag zu dir nehmen – das ergibt 104 Gramm und somit 970 Kalorien. Gesund und damit empfehlenswert sind pflanzliche Öle, wie zum Beispiel Distel-, Raps- und besonders Leinöl.

Kohlenhydrate: Mit Kohlenhydraten solltest du insbesondere während Diätzeiten sparsam umgehen. Vor allem einfache Kohlenhydrate wie beispielsweise Zucker, Weißbrot oder Nudeln erhöhen den Insulinspiegel relativ stark, was man vermeiden sollte. Insulin ist zwar ein sehr stark anabol wirkendes Hormon, fördert jedoch auch die Fettspeicherung. Komplexe Kohlenhydrate wie zum Beispiel Vollkornprodukte sind in Diätphasen erste Wahl, da sie einen niedrigen glykämischen Index aufweisen und somit den Insulinspiegel konstant halten. Beschränke deine tägliche Kohlenhydrataufnahme auf etwa zwei Gramm pro Kilo Körpergewicht, also 260 Gramm und somit 1060 Kalorien.

Insgesamt entspricht das einer durchschnittlichen Gesamtmenge von 3360 Kalorien pro Tag. Da während einer Diät stets die Gefahr einer Verlangsamung des Stoffwechsels besteht (vor allem, wenn Nahrung reduziert wird), empfehle ich dir die Pendeldiät. Wie der Name schon sagt, geht es um ein Pendeln der täglichen Kalorienzufuhr; abhängig davon, ob du trainierst oder nicht. An trainingsfreien Tagen wird weniger gegessen, an Trainingstagen dafür etwas mehr. An einem Tag in der Woche solltest du die Kalorienaufnahme – insbesondere die der Koh-

lenhydrate – drastisch steigern, um deinem Stoffwechsel einen regelrechten Schub zu geben. So bleibt dein „Brennofen“ immer unter Feuer, und du kannst mittels der Pendeldiät wesentlich länger und konstanter Fett reduzieren. Wichtig ist, dass sich das Pendeln der Kalorien ausschließlich auf die *Kohlenhydrate* bezieht – Protein- und Fettzufuhr bleiben stets konstant. Eine Diätwoche mit der Pendeldiät könnte folgendermaßen aussehen:

Montag Training („Fresstag“):	5000 Kalorien
Dienstag trainingsfrei:	2500 Kalorien
Mittwoch Training:	4000 Kalorien
Donnerstag trainingsfrei:	2500 Kalorien
Freitag Training:	4000 Kalorien
Samstag trainingsfrei:	2500 Kalorien
Sonntag trainingsfrei:	2500 Kalorien

Sollte die Gewichtsreduktion zum Erliegen kommen, kannst du erneut um 500 Kalorien reduzieren, also auf etwa 2800 Kalorien pro Tag; um diesen Wert wird dann erneut gependelt. Die Reduktion beschränkt sich dann wiederum nur auf die Kohlenhydrate.

Als weiteres Supplement empfehle ich dir verzweigtkettige Aminosäuren (BCAAs). Sie sind insbesondere während Diätphasen sehr wichtig und können das Muskelgewebe vor Abbau schützen. L-Carnitin ist ebenfalls zu empfehlen, um den Fetttransport sowie die Sauerstoffversorgung des Herzens und somit die Leistungsfähigkeit zu steigern. Sogenannte Fatburner solltest du in der Anfangsphase einer Diät noch nicht einsetzen. Warte mit ihrer Anwendung so lange, bis die Diäterfolge eventuell nach einigen Wochen stagnieren. Dann können solche Produkte nützlich sein.

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 Bodybuilding-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.