

## WARUM BEI DIÄTEN UNSER BLUTZUCKER WICHTIG IST!

**WENN MAN BEDENKT, DASS MAN BEI STÄRKEREN STEIGUNGEN (AB CA. 7%) AUF DEM RAD DURCH-AUS 5 WATT PRO KG KÖRPERGEWICHT MEHR TRETEN MUSS, DANN WIRD SCHNELL KLAR, WARUM DIE BERGSPEZIALISTEN OFTMALS RICHTIGE „HUNGERHAKEN“ SIND.**

**So bedeuten z.B. 10kg mehr Körpergewicht ca. 50 Watt, die an Leistung mehr auf die Pedalen zu bringen sind. Beim Laufen gibt es ähnliche Beispiele.**

**Nur, wie schaffe ich es mein Gewicht zu reduzieren ohne dabei an Kraft und Vitalität zu verlieren?**

**Fangen wir mit dem „worst case scenario“ an** – die Null-Diät. Denn anhand dieses Beispiels lässt sich sehr schnell einiges an Basiswissen vermitteln. Nehmen wir als Menschen über einen längeren Zeitraum keine Energie mehr zu uns, reagiert unser Körper extrem intelligent, er baut nach und nach den größten Energieverbraucher ab und dieses sind unsere Muskeln. Das gewonnene Eiweiß wird in Energie umgewandelt. So sinkt auch der Grundumsatz, also die benötigte Kalorienmenge pro Tag, denn weniger Muskeln bedeutet auch weniger Grundumsatz. Kehren wir nach solch einer Diät wieder zu den üblichen Ernährungsgewohnheiten zurück, dann kommen wir zu dem bekannten Jo-Jo-Effekt. Denn mit weniger Grundumsatz wird nun bei im Vergleich zum Ernährungsverhalten vor der Diät identischer Energieaufnahme noch mehr Fett eingelagert. An dieser Stelle sollte jedem klar sein, dass es kaum eine schlechtere Lösung für einen Athleten gibt, denn eigentlich wollen wir ja weniger wiegen, aber keineswegs an Muskeln verlieren. Es geht also darum, die „Problemzonen“ und damit das Fett zu reduzieren.

Um es auf einen kurzen Nenner zu bringen: Es geht weniger um die Gewichtsreduktion, als um eine Reduzierung des Körperfetts. Wie reduziert man das Körperfett ohne dabei die Muskelmasse zu verkleinern?



Um das zu beantworten, muss man ein paar Schlüssel-funktionen kennen.

### **Eine wichtige Prämisse vorweg:**

Eine Diät kann nur auf Basis einer hypokalorischen Ernährung erfolgen. Das heißt, es wird weniger Energie durch die Nahrung aufgenommen als verbraucht wird.

### **Als nächstes kommen wir jetzt zum wichtigen Schlüsselhormon: das körpereigene Insulin.**

Insulin stellt den Türöffner für unsere Zellen dar. Leider ist dieses aber auch eine Form von Einbahnstraße. Anders ausgedrückt, hohe Mengen von Insulin im Blut bedeuten auch, dass die Fettverbrennung, also die Gewinnung von Energie durch die Verwendung unserer Fettreserven nicht stattfinden kann. Damit wird schnell klar, dass eine wichtige Voraussetzung für die Fettverbrennung ein nicht zu hoher Insulinspiegel im Blut ist. Dieses wiederum bedeutet, dass wir unseren Blutzucker konstant halten müssen.

Hier hat uns die Wissenschaft eine einfache Lösung parat gestellt als sie den glykämischen Index erfand. Dieser sagt aus, dass der GI (glykämische Index) eines Nahrungsmittels um so höher ist, je stärker der Blutzucker nach dem Verzehr eines Nahrungsmittels steigt.

Als Maßstab wurde der Traubenzucker (Glukose) mit der Zahl 100 festgesetzt. Will man nun den Blutzucker und damit unnötige Insulinspitzen niedrig halten, muss man darauf achten, Nahrungsmittel und Getränke mit niedrigem GI zu sich zu nehmen. Hier empfehle ich, sich näher mit der LOGI-Methode auseinander zu setzen.

Übrigens - wer kennt sie nicht, die Menschen, die nur sehr wenig verzehren, dafür aber sehr regelmäßig über den Tag und die sich beklagen, trotzdem nicht abzunehmen.

Morgens die Marmelade auf ein kleines Weißmehlbrötchen, bei der Arbeit ein Cappuccino mit einem Teelöffel Zucker, mittags neben dem leichten Salat eine Cola und nachmittags zu einem kleinen Keks wieder ein Espresso mit Zucker.

Die Insulinspitzen (Spitzen) sind vorprogrammiert und der hohe Insulinspiegel lässt über den Tag verteilt gar keine Fettverbrennung mehr zu. Über Jahre kann diese Ernährungsgewohnheit dann sogar bis zum Diabetes Typ2 führen.

Ich habe da eigentlich immer ein schönes Bild vor Augen: Vor tausenden von Jahren liefen wir, zum Teil noch mit Pfeil und Bogen, dem Essen hinterher und waren froh, wenn es etwas gab. Heute läuft das Essen uns an jeder Straßenecke und bei jeder Gelegenheit hinterher und dabei ist der Zuckeranteil um ein vielfaches gewachsen. Darauf ist unser Körper nicht eingestellt und so erleben wir jetzt die negativen Folgen davon.

## **Fassen wir zur Verdeutlichung ein paar wichtige Punkte zusammen:**

1. Um die unnötigen Fettpolster zu verkleinern oder verschwinden zu lassen, müssen wir weniger Energie aufnehmen, als wir verbrauchen.
2. Dazu ist es hilfreich, unseren Blutzucker möglichst konstant zu halten, damit wir über einen längeren Zeitraum in der Fettverbrennung verweilen.
3. Hierzu können Nahrungsmittel oder auch spezielle Diätprodukte mit sehr niedrigem glykämischen Index verwendet werden. Hier ist auch der LOGI-Guide von Dr. Worms (JVP 6,99 €) sehr hilfreich.

4. Zum Schutz der Muskulatur ist es dabei sinnvoll, Aminosäuren oder Eiweißprodukte zu substituieren, besonders am Abend.

## **NOCH EIN PAAR WEITERE WICHTIGE HINWEISE:**

**1. Muskeln** sind bei gleichem Volumen schwerer als Körperfett. Genau dieser Umstand führt so manch einen auf die falsche Schlussfolgerung.

Wenn wir während der Diät Sport treiben und uns dabei sehr gut mit den benötigten Aminosäuren versorgen, kann es durchaus sein, dass wir z.B. 3 kg Fett verloren, aber gleichzeitig auch 2kg Muskelmasse dazu gewonnen haben. Das Delta von nur 1 Kg ist hier also irreführend.

Wer es richtig machen will, nimmt eine BIA-Messung (Body Impedance Analyse) zur Hilfe. Manche Ärzte, Fitnessstudios und Apotheken bieten diesen Service an.

Dabei ist es wichtig, eine Ausgangs-, mindestens eine Zwischen- und eine Endmessung vorzunehmen. Bei der BIA-Messung wird der Körper in seine drei Hauptbestandteile aufgeteilt, sprich es wird der prozentuale Anteil der Muskelmasse, des Fetts und des Wassers gemessen.

So kann man auch während der Diät bestens verfolgen, ob man auf dem richtigen Weg ist.

Bitte nicht auf die einfachen, günstigen Waagen mit Fettanalyse vertrauen, hier sind die Schwankungen zum Teil sehr hoch.

**2. Light** bedeutet nicht automatisch gesund und leicht.

Damit meine ich die extrem weit verbreitete Verwendung von künstlichen Süßstoffen.

Aktuelle Studien zeigen sogar, dass manche Menschen auch hier mit einem höheren Insulinausschuss reagieren. Auf die vielen kritischen Studien, insbesondere über Aspartam möchte ich an dieser Stelle gar nicht eingehen.

Bei Interesse: ihr findet viele weitere Informationen auch auf [www.abnehmen-als-sportler.de](http://www.abnehmen-als-sportler.de)

Viel Spaß!