



Dein LAGOM-Ernährungsguide

Willkommen in meiner Welt, wo Essen Spass macht, alltagstauglich ist und keinen Verzicht auf Süssigkeiten oder Pizza bedeutet. Ich bin Dipl. Fitness- und Ernährungstrainerin und Inhaberin von Lagom Fitness. Meine Mission ist es, dich und vielen mehr dabei zu unterstützen, dir eine ausgewogene Ernährungsgewohnheit anzutrainieren. Mein Ansatz ist «Lagom¹»; sprich: die perfekte Balance, sei es in der Ernährung, im Sport, oder im Leben. Auf die Gesundheit zu achten, ist so wichtig, damit dein Körper leisten kann, was du von ihm forderst und auch um fit und gesund älter zu werden, um auch im Alter möglichst keine Beschwerden zu haben. Ernährung spielt eine riesen grosse Rolle im Thema Gesundheit. Eine ungesunde Ernährung kann man nicht durch Medikamente, viel Bewegung, Regeneration oder Supplementen wieder Wett machen – dein Körper wird es dir danken, dass du dir heute Zeit nimmst, gesunde Ernährungsgewohnheiten zu erlernen.

Viel Spass beim Lesen & Lernen.
Deine Anika
(Inhaberin Lagom Fitness)

¹ Lagom kommt aus dem Schwedischen und bedeutet so viel wie „gerade richtig“, eben nicht zu viel und nicht zu wenig, die ideale Balance, Mittelweg, Ausgewogenheit, Konsens.



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Dein Weg zur ausgewogenen Ernährung
3. Die verschiedenen Makronährstoffe
 - a. Kohlenhydrate
 - b. Alkohol
 - c. Eiweisse
 - d. Fette
4. Deine Lagom-Einkaufsliste
5. Die Nährwerttabelle
6. Training & Ernährung



Einleitung

Herzlichen Glückwunsch, du hast dich für eine ausgewogene und gesunde Ernährung entschieden. Was bedeutet denn eine gesunde, ausgewogene Ernährung für mich? Denn was „gesund“ in manchen Köpfen bedeutet ist nicht immer gleich jenem gesund, wie ich es interpretiere.

Oftmals wird das Wort genutzt im Zusammenhang mit beispielsweise „gesunden“ Rezepten, welche kalorienreduziert zubereitet werden. Zum Beispiel eine „gesunde Lasagne“ hätte weniger Butter, weniger Schichten Nudeln oder vielleicht sogar stattdessen Auberginen-Scheiben. Oder ein „gesunder Hamburger“ wird Low Carb zubereitet und statt ins Brot kommt der Burger in zwei saftige Salatblätter.

Hier wird gesund also gleich kalorienreduziert gesetzt. Meine Auffassung von gesund ist aber eher, dass die Mahlzeit deinem Körper die essenziellen und notwendigen Nährstoffe bietet. Zu wissen, was dem Körper guttut, und seinem Körper das zuzuführen, was ihn zur besten Leistung bringt, bringt sehr viel mehr als einfach kalorienreduziert zu essen. Natürlich, wenn es dein Ziel ist, z.B. Gewicht zu verlieren, ist immer ein Kaloriendefizit entscheidend; sprich: Dein Körper verbrennt mehr Kilokalorien (oder kurz im Alltag einfach „Kalorien“ genannt) als er zugeführt erhält, und wird darum die im Defizit benötigte Energie aus den Energiespeichern (meistens unseren Fettdepots) ziehen (mehr dazu im Kapitel Eiweisse). Allerdings würde man beispielsweise die früher gehypte FDH «Friss die Hälfte»-Diät durchziehen, würden deinem Körper sehr wahrscheinlich die notwendigen Nährstoffe fehlen, bzw. nicht im richtigen Verhältnis zugeführt werden, und somit kommst du nicht effizient an dein Ziel und dein Körper wird es dir nicht danken. Geschweige denn, wirst du Spass daran haben – wer isst denn schon gerne nur die Hälfte?

In diesem Guide erkläre ich dir die verschiedenen Nährwerte, und welche Lebensmittel für eine optimale Zufuhr geeignet sind. Die genauen Mengen der verschiedenen Nährwerte, die für die Erreichung deines Ziels optimal sind, kannst du bei mir in einer Beratung oder auch in einigen Online-Rechnern berechnen lassen.



Dein Weg zur ausgewogenen Ernährung

Dein Ziel sollte es sein, eine ausgewogene Ernährung nachhaltig umzusetzen. Eine Diät, im Sinne von z.B. einer Kohlsuppen-Diät nur um Gewicht zu verlieren, ist nicht nachhaltig, und lehrt dich auch nichts über die Lebensmittel die du sonst täglich konsumierst. Wenn du so aussehen möchtest wie jemand, der sich gesund und ausgewogen ernährt, dann ist das eine langfristige Lebenseinstellung und eine kurzfristige «Diät» wird dir auch nur kurzfristige Erfolge bringen. Bei diesem Guide geht es nicht darum dir Tipps zu geben, damit du z.B. schnell Gewicht verlierst, sondern du sollst von mir lernen, wie man nachhaltig die gesunde Ernährung umsetzen kann. Und zwar so, dass sie dir Spass macht, dich befriedigt und du dir nicht ständig den Kopf zerbrechen musst «darf ich das essen». Deshalb erkläre ich dir auch im Detail wie dein Körper funktioniert, damit du dann deinen individuellen Weg zur ausgewogenen Ernährung findest.

Du wirst nicht von heute auf morgen deine Ernährung umstellen können, das sollte dir klar sein. In kleinen Schritten wirst du nach und nach der ausgewogenen Ernährung näherkommen. Es macht auch keinen Sinn von heute auf morgen alles umzustellen – das schafft fast keiner, und dann gibt man auch schnell auf, weil die Motivation fehlt, es zu viel Veränderung auf einmal ist und der Aufwand zu gross ist. Wichtig ist, dass du dir dies als Ziel, als Priorität, vornimmst, und dich kontinuierlich daran haltest. Ganz einfach wird das wenn du dir vor Augen führst *warum* du dieses Ziel verfolgst. Es wird Tage geben, wo dir die Gewohnheitsveränderungen gelingen, und solche Tage wo es dir schwerer fällt, aber **wichtig** ist, dass du kontinuierlich dranbleibst. **DAS** wird der entscheidende Punkt sein, der zum Erfolg oder Misserfolg leiten wird. Beständigkeit wird dich zum Ziel führen.

Um deine Ernährung umzustellen ist eine gute Planung das A und O. Sprich, schon beim Einkauf müssen jene Lebensmittel in deinen Wagen kommen, die dir eine optimale ausgewogene Mahlzeit ermöglichen. Durch etwas mehr Planung und Struktur deiner Mahlzeiten wirst du Erfolge erzielen können. Zu Beginn wird dir dies vielleicht etwas schwerer fallen, aber mit der Zeit wird dies Alltag sein für dich. Ich meine hiermit aber nicht, dass du einem strikten Ernährungsplan folgen musst, und auch nicht, dass du beim Buffet, im Restaurant oder bei Freunden niemals zu Kuchen oder Alkohol greifen darfst - ganz im Gegenteil. Mir geht es darum, dass du ca. 21 Mahlzeiten pro Woche hast. Diese 21 Mahlzeiten kannst du etwas planen und strukturieren. Meine Empfehlung ist, dass du bei etwa 70-80% dieser Mahlzeiten (15-17 davon) die Prinzipien in diesem Guide anwenden kannst, und dann können 20% dieser Mahlzeiten (4-5 davon) diese Prinzipien nicht ganz erfüllen. Ich bin für das 80:20 Prinzip: 80% deiner Ernährung soll gesund und möglichst unverarbeitet sein, mit dem Ziel deinem Körper die notwendigen Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente (Mineralien) zu liefern, und somit deine Gesundheit langfristig zu



fördern. Dann können 20% auch einmal verarbeitete oder industrielle Produkte sein, welche dann Punkto Gesundheit deinem Körper nicht langfristig schaden werden, da sie im Mass konsumiert werden. Zudem geben sie dir mehr Ausgeglichenheit und stillen deine Gelüste. Du kannst das Prinzip auch 70:30 anwenden. Wenn du deine Mahlzeiten etwas planst und versuchst diese Regel umzusetzen, dann hast du keinen Grund auf Pizza, Pasta oder Süssigkeiten zu verzichten. Denn, sei einmal ehrlich, wenn wir 21 Mahlzeiten haben, und davon 1-2 Mal Pizza essen, dann wird diese Pizza sicher nicht der Grund für eine ungesunde Ernährung oder einer Gewichtszunahme sein. Die Hauptsache ist, dass du deinem Körper in den 21 Mahlzeiten genug essenzielle Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zuführst.

Mir ist es wichtig, dass du auf deinen Körper hörst. Er sagt dir, ob du hungrig, durstig, satt bist, oder ob du zu viel Sport, Stress und zu wenig Schlaf oder Regeneration hast. Höre deinem Körper zu und versuche auf ihn einzugehen. Z.B. höre auf dein Hungergefühl: Ist es Hunger, Durst, Langeweile, Frust oder gar Gewohnheit? Und höre auch auf dein Sättigungsgefühl. Wann bist du satt?

Berücksichtige auch deine individuellen Bedürfnisse: Grundsätzlich ist ein Frühstück am Morgen wichtig, da du dann die Energie für den anstehenden Tag zu dir nimmst – wie soll dein Körper den ganzen Tag eine Leistung erbringen, wenn du ihm keine Energie lieferst? Wir müssen hier auch unterscheiden, dass die Energie, die dein Hirn benötigt vom Glucose-Speicher in deiner Leber kommt, und keine gespeicherte Glucose von deinen Muskeln nehmen kann – wenn diese also am Morgen früh leer ist – ist sie leer. Daher ist auch grundsätzlich eine Mahlzeit zum Frühstück zu empfehlen. Wenn du also beispielsweise Intermittent Fasting (was ich persönlich nicht als Diät sondern einfach als Lifestyle sehe) machst, empfehle ich dir eher das Nachtessen wegzulassen, als das Frühstück. Allerdings, wenn für dich persönlich ein Frühstück unmöglich ist – ist es auch kein Zwang – da gibt es auch andere Methoden. In einer individuellen Beratung finde ich die Lösung für dich. Melde dich dafür bei info@lagomfitness.ch.

Ein unterschätzter Faktor, der auf deine Gesundheit, deinen Stoffwechsel und deine Psyche Einfluss hat ist: Stress! Um deine Ziele zu erreichen, musst du erst deine Grundbedürfnisse befriedigen. Denn, wie möchtest du deine Ernährung anpassen, wenn du nicht einmal schaffst deine Grundbedürfnisse zu befriedigen? Das heisst konkret: genügend Schlaf, Regenerationszeit, genug Flüssigkeitszufuhr (mind. 2-3l), weniger Stress sowie regelmässige Mahlzeiten pro Tag (3-5x). Nur schon wenn du diese Grundbedürfnisse im Griff hast, wird deine Ernährungsumstellung und auch die Erreichung deiner Ziele einfacher. Probiere es aus! Übrigens: Auch wenn du dir bzgl. der Ernährung zu viele negative, kreisende stressgenerierende Gedanken machst, kann dein Stoffwechsel nicht optimal arbeiten.



Ich hoffe, dass ich dir in diesem Guide verständlich erklären kann, warum eine ausgewogene Ernährung nicht einfach halt «gut» sein soll, sondern warum sie wirklich dir, deiner Gesundheit, deinem Wohlbefinden, deiner Haut, deiner geistigen Leistung, Regeneration und deiner sportlichen Leistung gut tut.

Die verschiedenen Makronährstoffe

Es gibt drei verschiedene Makronährstoffe, die alle drei unabdingbar für unser Leben sind: Kohlenhydrate, Proteine und Fette. In den nächsten Abschnitten erkläre ich dir, wieso jeder dieser Nährstoffe eine Daseinsberechtigung hat und welche Lebensmittel geeignet sind für eine optimale Zufuhr.

1. Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind zwar im Gegensatz zu den Fetten und Eiweissen für unseren Körper nicht überlebensnotwendig, da wir im Notfall auch Energie aus Fetten oder Proteinen herstellen können, aber sie sind der bedeutendste Energieträger, um körperliche Leistung zu ermöglichen. Unser Körper bevorzugt die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, wenn es um die Muskelarbeit geht (weil es leichter geht).

Kohlenhydrate ist ein Nährstoff, welcher in unserem Körper, konkret in unseren Muskeln und in der Leber als Energie gespeichert wird, um körperliche Aktivität oder «Hirnarbeit» zu leisten.

Kohlenhydrate sind der direkte Energielieferant für unsere Muskeln, die unserem Körper ermöglichen eine Leistung zu erbringen (sei es Treppensteigen oder auch ein schweisstreibendes Workout). Kohlenhydrate sollten daher den Hauptbestandteil der täglichen Ernährung ausmachen. Grundsätzlich wird empfohlen, dass 50-55% deiner täglichen Energiezufuhr durch Kohlenhydrate abgedeckt werden sollte (dies kann sich je nach deinen gesetzten Zielen etwas verändern).

Energiewert: 4.1 Kcal pro Gramm Kohlenhydrate

Was sind denn alles Kohlenhydrate? Viele denken gleich an Kuchen, Pasta oder Pommes Frites. Dies sind natürlich Kohlenhydrate, allerdings eher «leere» Kohlenhydrate.

Als "leer" bezeichnet man Kalorien umgangssprachlich, wenn das Nahrungsmittel ausser Energie kaum weitere lebenswichtige Nährstoffe enthält. Dazu zählen beispielsweise Vitamine, Mineralstoffe, bestimmte Eiweissbausteine und Fettsäuren. Es gibt also reichhaltigere Lebensmittel, welche Kohlenhydrate sowie gleichzeitig auch weitere Nährstoffe, Mineralien und Vitamine liefern.



Daher kommt auch der umgangssprachliche Begriff «gute» und «schlechte» Kohlenhydrate – ich würde hier allerdings lieber die Bezeichnung «leer» statt «schlecht» nutzen.

Eine optimale Kohlenhydratzufuhr (welche dich auch sättigt und nicht nur aus «leeren» Kohlenhydraten besteht) erreichst du durch frisches Gemüse (ja Gemüse sind Kohlenhydrate!), Früchte, Hülsenfrüchte sowie getreideähnlichen Pflanzen, Nüssen, Vollkornprodukten oder Kartoffeln.

Überschüssige Kohlenhydrate, ob «leer» oder nicht, welche die Speicherkapazität der Leber und Muskeln übersteigt, wird in Fett umgewandelt und gespeichert.

Komplexe Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate können verschieden komplex aufgebaut sein. Der Basisbaustein aller Kohlenhydrate sind Zucker (Glukose). Ein Glukosemolekül ist ein Einfachzucker. Dieser wird vom Körper am schnellsten in Energie umgewandelt (z.B. Traubenzucker). Dann gibt es noch Zweifach-, Mehrfach-, und Vielfachzucker. Desto länger die Kette der Moleküle, desto länger braucht der Körper um es in Energie umzuwandeln.

Einfachzucker hat einen hohen Glykämischen Index (GI). Beim Zuckerkonsum schnellst unser Blutzucker in die Höhe. Die Bauchspeicheldrüse öffnet unsere Zellen und lässt den Einfachzucker in die Muskel- oder Leberzellen und somit sinkt dann der Blutzuckerspiegel wieder rapide ab. Durch den rapiden Abfall entsteht das Gefühl von Hunger und Müdigkeit, so werden Heißhungerattacken verstärkt. Bei komplexen Vielfachzuckern dauert der Abbauprozess in Einfachzucker etwas länger, wobei kontinuierlich ein tiefer Anteil an Einfachzucker ans Blut abgegeben wird. Darum steigt unser Blutzucker nur wenig und langsamer an und fällt dann auch langsamer. Beim Sport ist Zucker in einfacher Form vor einer Trainingseinheit optimal, da man den Zucker sofort und schnell braucht, um eine hohe Leistung zu erbringen. Übrigens haben viele stark verarbeitete oder industriell hergestellte Produkte zugesetzten «versteckten» Zucker, der nicht notwendig wäre. Der Fruchtzucker in Früchten ist zwar auch teilweise hoch, vor allem bei getrockneten Früchten, weshalb das gleiche Prinzip gelten würde wie auch bei Industriezucker, allerdings enthalten die Früchte auch Ballaststoffe und hemmen daher den Blutzuckerspiegel etwas. Von Früchten muss man absolut keine Angst haben, und sollten in jeder gesunden Ernährung enthalten sein.

Und was sind Ballaststoffe?

Lebensmittel enthalten auch entweder viele oder wenige Ballaststoffe. Oftmals sind in den «leeren» Kohlenhydraten auch wenig Ballaststoffe drin. Dabei sind diese sehr wertvoll für deine Darmgesundheit. Sie ermöglichen dir eine längere Sättigung sowie beeinflussen deinen Cholesterinspiegel positiv. Ballaststoffe sind schwerverdauliche Lebensmittel (schwerverdaulich klingt so negativ, ist aber positiv = dauern länger bis



sie verdaut & abgebaut werden), und sind z.B. in Rohkost, Salat, Beeren, Vollkorn, Nüssen und Samen enthalten sowie in den Schalen von Früchten. Ich empfehle mind. 20-30g Ballaststoffe pro Tag zuzuführen. Die Dosis von Ballaststoffen sollte man schrittweise erhöhen, da ein Körper, der sich keine Ballaststoffe gewöhnt ist oft mit Verstopfung, Darmkrämpfen oder Blähungen reagiert.

Keine Kohlenhydrate abends?

Es gibt Menschen, die Kohlenhydrate spät abends nicht so gut vertragen. Beispielsweise, wenn ballaststoffreiche Lebensmittel zum Abendessen konsumiert werden, können diese zu unangenehmen Blähungen führen. Beim Schlafen fährt der Körper alle Funktionen herunter, so auch die Verdauung. Wenn nun also die «schwerverdaulichen» Ballaststoffe, welche eine längere Verdauungszeit haben, spät abends gegessen werden, können diese im Darm liegen bleiben während dem Schlafen. Diese beginnen dort zu gären und somit entstehen die Blähungen oder der Blähbauch am Morgen. Dies trifft nicht auf alle zu. Sollte dies bei dir der Fall sein, kann man abends auf Rohkost (Salat, kaltes Gemüse) welche viele Ballaststoffe enthalten, Fette und geräucherten Fisch abends verzichten. Zudem binden Kohlenhydrate Wasser; sprich, wenn du abends an einem Fest mehr Kohlenhydrate zu dir genommen hast, kann es sein, dass du am nächsten Tag auf der Waage mehr wiegst. Das ist allerdings in den meisten Fällen nicht Fett, sondern Wasser und natürlich auch teilweise Darminhalte. Das kann meist kein Fett sein, da du für den Aufbau von 1kg Fett 7000 Kcal Überschuss brauchst.

Aber sonst spricht nichts dagegen Abends ebenfalls Kohlenhydrate zu konsumieren – die Kohlenhydrate wissen nicht welche Uhrzeit es ist.

Low Carb Diät?

Oft hört man von der Low Carb Diät, oder auch von der Ketogenen-Diät. Darin konzentriert sich die Lebensmittelzufuhr auf Proteine, Fette und nur Kohlenhydrate mit niedrigen Kaloriendichte (z.B. Gemüse). Persönlich bin ich davon kein Fan. Jedoch für manche klappt diese Ernährungsweise sehr gut, und gibt einigen sogar mehr Energie. Allerdings ist Low Carb nicht sehr alltagstauglich, braucht viel Gewöhnungszeit für den Körper, kann psychischen Stress verursachen durch den andauernden Verzicht sowie die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Der Körper nimmt am liebsten Kohlenhydrate zur Energiegewinnung her, da diese schnell zu Energie umgewandelt werden können. Fette oder Proteine müssen erst umgewandelt werden, um zur Energiegewinnung eingesetzt zu werden.

Bei einer No-Carb Diät wären wir fernab von der Alltagstauglichkeit, denn dann wären nur das Eiweiss des Eis und Öle noch auf dem Speisplan.

Wie vorhin erwähnt, binden Kohlenhydrate Wasser, deshalb kann es sein, dass nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit am Abend, am nächsten Morgen bis zu 1-3 Kg auf der Waage schwerer bist. Weniger Kohlenhydrate bedeutet demnach weniger



eingelagertes Wasser. Wenn du kurzfristig das eingelagerte Wasser abbauen möchtest, kannst du dich kurzfristig einige Tage Low Carb ernähren. Das ist auch oft der Effekt der bei Crash-Diäten genutzt werden. Dabei verlieren die Teilnehmer kein Fett, sondern nur Wasser und Darminhalte und man fühlt sich in dem Moment schlanker. Sobald wieder kohlenhydrathaltige Lebensmittel konsumiert werden, binden diese wieder Wasser. Dies ist natürlich, und in meinen Augen gehören Kohlenhydrate in den täglichen Speiseplan, um eine optimale Leistungsfähigkeit zu ermöglichen.

Alkohol:

Da Alkohol als Gift vom Körper wahrgenommen wird, wird dieser Nährstoff noch vor den Kohlenhydraten als Energielieferant herangezogen. Dies ist ein Grund, warum Alkoholkonsum deine Gewichtsabnahme hemmt. Zudem werden alkoholische Getränke oft gemischt mit zuckerhaltigen Süssgetränken. Hingegen ist ein alkoholfreies Bier, da es ein isotonisches Getränk ist, nach dem Training sehr geeignet für die Förderung der Regeneration.

Energiewert: 7 Kcal pro Gramm Alkohol (Promille = g/ 100ml)
--

Fazit:

- Genügend Kohlenhydrate zuführen, vor allem für bessere Leistungsfähigkeit
- Verschiedenste Gemüse und Früchte jeden Tag einbauen um Vitamine & Mineralstoffe aufzunehmen (30 unterschiedliche pro Woche)
- Ballaststoffreiche Lebensmittel verzehren
- Vollkorn und alternative Getreidesorten bevorzugen
- Bevorzugt wenig leere Kohlenhydrate konsumieren (und wann, dann mischen mit komplexen Kohlenhydraten)
- Industrieprodukte meiden



2. Eiweisse

Eiweisse (Englisch = Proteins) sind unsere Körperbaustoffe und bestehen aus einer Kombination von 22 verschiedenen Aminosäuren. Die verschiedenen Aminosäuren sind am Aufbau von unseren Körpersubstanzen, Transportstoffen, Enzyme, Immunsystem, Hormone beteiligt und sind wichtig zur Regulierung unseres Flüssigkeitshaushalts. Die Wichtigkeit von Eiweissen wird oft im Zusammenhang mit Kraftsportlern diskutiert, welche genügend Eiweiss benötigen, um mehr Muskelmasse aufzubauen. Um neue Zellen, unter Anderem neue Muskel-, Haut-, oder Nervenzellen, aufzubauen wird Eiweiss benötigt. Das Thema wird deshalb so gross diskutiert, weil Eiweiss im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten, im Körper nicht gespeichert werden, und somit ein genügender täglicher Konsum empfohlen ist. Eine mangelhafte Zufuhr von Proteinen kann bis zu erheblichen Stoffwechselstörungen und schlechter Regeneration führen, und hemmt natürlich den Aufbau von Muskeln, da der Erhalt anderer Körperzellen wichtiger ist. Eine übermässige Zufuhr von Eiweiss kann der Körper allerdings nicht speichern, und entweder kann er diesen Überschuss über körperliche Aktivität verbrennen oder er wird zu Fett umgewandelt. Hält dieser Überschuss über längere Zeit an kann sogar die Stoffwechselkrankheit Gicht entstehen.

Energiewert: 4.1 Kcal pro Gramm Eiweiss

Bei einem täglichen Kaloriendefizit ist es wichtig, dass man trotzdem für die tägliche Aktivität genügend Proteine zu sich genommen wird, sonst wird man einerseits sich nicht gut und fit fühlen, andererseits wird eigenes Körpereiwiss sogar abgebaut, um die notwendigen Zellen im Körper zu erneuern. D.h. es werden Muskeln abgebaut, welche für den Körper nicht essenziell sind. Diesen Effekt wollen wir durch die genügende tägliche Proteinzufuhr einer Person von 1,5-2g Protein pro Kilogramm Körpergewicht entgegenwirken. Dies würde in einer ausgewogenen Ernährung ca. 15% deiner Lebensmittelzufuhr sein. In einem Kaloriendefizit ist es wichtig dieses Minimum von 1,5-2g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht beizubehalten und lieber bei Kohlenhydraten etwas zu sparen. Dies aufgrund dessen, dass man in einem Defizit den Körper zum Abbau körpereigenen Stoffe zwingt und du möchtest nicht, dass die Muskeleiweisse abgebaut werden für Energie, sondern lieber die Fette in Energie umgewandelt werden. Optimale Eiweisslieferanten sind: Nüsse (v.a. Cashews, Mandeln), Fisch, alternative Getreidesorten (z.B. Hirse, Buchweizen, Hafer), Tofu, Eier, Geflügel, Quark.

Proteine sind eine Kette von mind. 100 Aminosäuren, welche in tierischen wie auch pflanzlichen Lebensmitteln gefunden werden. Die Aminosäurenkette wird beim Verzehr auseinandergebrochen und zu den gebrauchten Körperproteinen wieder



zusammengebaut. Deshalb unterscheiden wir die «biologische Wertigkeit» von Proteinen; sprich wie gut die Einzelteile der Kette dann zu einer körpereigenen Kette ohne unverwertbarem «Rest» zusammengesetzt werden kann. Die biologische Wertigkeit kann durch die Kombination von pflanzlichen und tierischen Proteinen erhöht werden. Optimale Kombinationen wären z.B. Ei mit Kartoffel, Quinoa mit Käse, Tofu mit Rahmsauce, Fleisch mit Bohnen, Fisch mit Spinat, Nüsse und Joghurt. Einige tierische Eiweissträger haben gleichzeitig auch einen hohen Anteil von Fett.

Interessant: Wenn genügende Kohlenhydrate und Fette zugeführt werden, wird der Körper bei hochintensiven physischen Einheiten praktisch kein eigenes Körpereiwiss (Muskeln) abbauen zur Energielieferung.

Fazit:

- Ein täglicher Konsum von 1,5 - 2g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht
- Bei jeder Mahlzeit tierische & pflanzliche Proteine mischen
- In einem Kaloriendefizit ein Auge auf die Eiweisszufuhr halten

3. Fette

Wer Fette hört, denkt sich vielleicht, dass man diese nicht braucht – da man schon genug davon hat? Die «lästigen» Fettdepots sind eigentlich weniger lästig, sondern eher als nützlich angedacht. Sie sind nämlich unser langfristiger Energiespeicher, dieser dient der Isolierung von Organen oder auch zur Polsterung und zum Schutz vor Druck von Organen oder exponierten Flächen (z.B. Ferse, Augapfel). Da Fett so ein guter Energiespeicher ist, lagert es sich sichtbar als subkutan Fett unter unserer Haut oder unsichtbar als gesundheitsschädliches viszerales Fett um unsere Organe. Durch einem Überschuss an Energiezufuhr (Kcal), sei es durch Kohlenhydrate, Proteine oder Fette über die Nahrung, wird dieser Überschuss zu Fett umgewandelt und zum Beispiel an der Hüfte gespeichert für mögliche spätere knappe Zeiten. Bei Nahrungsknappheit (oder einem Kaloriendefizit) wird es dann wieder verbrannt und abgebaut und gibt Energie frei für Körperaktivität. Leute mit etwas subkutanem Fett haben die höchste Lebenserwartung, da sie bei z.B. Krankheit genug Reserven haben.

Energiewert: 9.3 Kcal pro Gramm Fett

Für eine ausgewogene Ernährung sind die essenziellen Fettsäuren nicht wegzudenken, denn sie sind am Aufbau der Zellmembran beteiligt und ermöglichen die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Also quasi lebensnotwendig! Zudem haben sie auch eine entscheidende Rolle beim weiblichen Zyklus.



Entscheidend ist, dass wir die wertvollen Fette zu uns nehmen. Man unterscheidet zwischen «gesättigten» und «ungesättigten» Fettsäuren, wobei man die ungesättigten Fettsäuren stark bevorzugen sollte. Gesättigte Fettsäuren sind nämlich entzündungsfördernd und oft in verarbeiteten oder industriell hergestellten Produkten als Geschmacksträger zu finden. Stattdessen sollte man ca. 30% seiner Lebensmittelzufuhr mit möglichst ungesättigten Fettsäuren abdecken. Die essenziellen Fettsäuren Omega 3 und 9 sind beispielsweise in Olivenöl, Leinsamen Öl, Tiefseefisch, Fisch, Ölfrüchten, Nüssen und Samen enthalten und gelten als entzündungshemmend. Als Anhaltspunkt, welche Fettsäuren überwiegen, gilt: Wenn sie im Kühlschrank fest werden, haben sie mehr gesättigte «schlechte» Fettsäuren enthalten. In einer ausgewogenen Ernährung sind pflanzliche Fette den tierischen Fetten zu bevorzugen.

Fazit:

- Pflanzliche Fette bevorzugen
- Zufuhr von einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3, 6 und 9)
- Mehrheitlich flüssige Fette (Öle) zu sich nehmen
- Industrieprodukte meiden
- Zu viel gesättigte Fette meiden



Deine LAGOM Einkaufsliste

Hier gebe ich euch eine «Hitliste» der Lebensmittel, mit denen du deinen Einkaufswagen füllen sollst. Ich habe bewusst nicht jedes Lebensmittel aufgeschrieben, da ich dich gerne etwas herausfordere, selbst nachzuforschen und herauszufinden in welchen Lebensmitteln z.B. die guten Omega Fettsäuren drinstecken. Die App MyFitnessPal kann ich sehr empfehlen, um die Nährwerte einer Mahlzeit oder Lebensmittels zu ermitteln. Zudem ist jedes Lebensmittel mit den Inhaltsstoffen sowie Mengen von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen beschriftet.

Kohlenhydrate:

Mehrheitlich:

- Gemüse
- Salat
- Früchte
- Alternative Getreidesorten (Quinoa, Bulgur, Kichererbsen, Linsen, etc.)
- Kartoffeln
- Nüsse & Samen (haben tolle Ballaststoffe)
- Fermentiertes Obst
- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln
- Nudeln aus alternativen Getreiden (z.B. Linsen-, Kichererbsenmehl)
- Dinkelnudeln

In Massen:

- Milchprodukte (fettarm)
- Weisser Reis / Nudeln
- Vollkorn-Tortillas

In geringen Mengen:

- Weissbrot & Roggen
- Honig, Agavensirup, Dattelsirup, Ahornsirup
- Industrieller Zucker, brauner Zucker, Kokosblütenzucker etc.
- Süssigkeiten
- Backwaren
- Industielebensmittel



Proteine:

Mehrheitlich:

- Fisch (Wild) (zB. Forelle, Thunfisch, Lachs)
- Meeresfrüchte / Schrimps / Algen
- Weisses Fleisch (Geflügel; 2-Beiner)
- Eier
- Nüsse & Samen
- Getreideähnliche Pflanzen (Amaranth, Hafer, Hirse, Linsen, Buchweizen etc.)
- Kartoffeln
- Tofu, Seitan, Tempeh
- Bohnen & Erbsen (Kidneybohnen, Grüne Bohnen, Kichererbsen, Erbsen etc.)
- Gemüse wie Champions, Rosenkohl, Brokkoli, Spinat
- Wildfleisch (von 4-Beinern)
- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln
- Milchprodukte wie (Hütten-) Käse, (Mager-) Quark, Joghurt, Milch, Rama

In Massen:

- Rotes Fleisch
- Soja Produkte (ausser Tofu -> da fermentiert, sehr gut für uns)

In geringen Mengen:

- Fertigprodukte
- Wurst
- Fast Food

Fette:

Weniger tierische als pflanzliche Fette:

Mehrheitlich:

- Olivenöl, Oliven (Omega 9)
- Leinöl (Omega 3)
- Walnussöl, Walnüsse (Omega 3)
- Nüsse wie Walnüsse, Cashews, Mandeln, Paranüsse (Omega 3)
- Samen wie Chiasamen, Leinsamen, Raps, Hanf (Omega 3)
- Bio Ei-gelb (Omega 6)
- Rapsöl (Omega 9)
- Fisch, Tiefseefisch zB. Hering, Forelle, Makrele, Lachs, Thunfisch (Omega 3)
- Obst wie Rosenkohl, Spinat, Bohnen und Himbeeren (Omega 3)

In Massen:

- Butter (tierische besser als pflanzliche Butter, da weniger stark verarbeitet)
- Avocado (Omega 3 aber auch gesättigte Fettsäuren)
- Kürbiskernöl
- Sesamöl
- Weitere pflanzliche Ölsorten



Fette (Fortsetzung):

In geringen Mengen:

- Margarine
- Makadamianüsse & Haselnüsse (Omega 9)
- Sonnenblumenöl (Omega 6, weil bereits in vielen verarbeiteten Produkten drin)
- Tierische Fette wie Schmalz, Talg
- Maiskeimöl
- Distelöl
- Palmöl
- Wurst
- Industriewaren



Die Nährwerttabelle

Beispiel einer Nährwerttabelle, welche auf jeder Verpackung zu finden ist. Hier steht wie viele Kalorien in dem Lebensmittel steckt. Aber viel wichtiger siehst du was sonst noch im Lebensmittel steckt. Und zwar:

- Hat das Produkt viele gesättigte Fettsäuren? Wie stehen diese im Vergleich zu der Gesamtmenge der Fette? Falls sie den grössten Anteil ausmacht, ist das Lebensmittel eher nicht reich an den essentiellen Fettsäuren.
- Wie viel Zucker enthält das Lebensmittel? Hier ist der Einfachzucker gemeint. Hier ist es manchmal etwas schwierig, da der Zucker auch von Milchzucker (z.B. bei Hüttenkäse) oder Fruchtzucker (bei getrockneten Ananas) herkommen kann und das Produkt dann zwar einen hohen Zuckergehalt hat, dies aber keinen zugesetzten Zucker ist sondern natürlicher Zucker, welcher nicht problematisch ist. Du wirst entdecken wie viele (vor allem industriell hergestellte) Lebensmittel zugesetzten Zucker enthalten. Du kannst dich daran orientieren, dass du maximal zwischen 45-60g Zucker täglich dir nehmen solltest.
- Wie viel Eiweiss enthält das Produkt? Damit ihr euren Bedarf decken könnt, könnt ihr Produkte wählen, welche einen hohen Anteil an Eiweisse haben.
- Wie viel Salz enthält dieses Produkt? Auch Salz bindet Wasser im Körper. Viele industriell hergestellten Produkte enthalten einen grossen Anteil an Salz.

Mittels einer App wie MyFitnessPal kannst du auch den Ballaststoffanteil, die Vitamine sowie die Mineralien des Produktes einsehen.

Anhand der unten gelisteten Tabelle liest du also folgendes heraus:

1. Dieses Produkt enthält sehr viel Zucker.
2. Dieses Produkt hat mehr ungesättigte Fettsäuren als gesättigte Fettsäuren
3. Dieses Produkt hat nicht so viel Eiweiss pro Stück
4. Dieses Produkt hat eine moderate Menge an Salz enthalten

Weitere Beispiele und Details erkläre ich gerne während einer Einkaufsberatung. Melde dich dafür bei mir per E-Mail an info@lagomfitness.ch.



Durchschnittliche Nährwerte

	je100g	1 Stück (33g)
Brennwert	1589kJ/377kcal	524kJ/125kcal
Fett	9.9g	3.3g
- davon gesättigte Fettsäuren	2.2g	0.7g
Kohlenhydrate	61.7g	20.4g
- davon Zucker	39.2g	12.9g
Eiweiss	8.4g	2.8g
Salz	0.75g	0.25g

Setze dich also unbedingt mit den Lebensmitteln, die du täglich zu dir nimmst auseinander. Und gehe auch bewusst Einkaufen und vergleiche die Lebensmittel miteinander. Du wirst viel Interessantes entdecken.



Training & Ernährung

Vor dem Training:

Beim intensiven Trainings (Krafttraining, Intervalltraining oder Sprints) greift der Körper zur Energiegewinnung vor allem auf Glukose in den Muskeln zurück. Daher macht es Sinn die Energiespeicher mit einfachen Kohlenhydraten vor sowie während dem Training zu füllen. Somit haben wir Energie für das Training und keinen Heisshunger dannach.

- Versuche ca. 30 Minuten vor dem Training Einfachzucker zu essen
- Z.B. Dattel, Schoggi, Weissbrot, Riegel

Beim Ausdauertraining greift der Körper vorwiegend auf Fettsäuren zurück. Daher ist es nicht immer notwendig vor dem Cardio Training etwas zu essen. Wenn du aber eine längere Ausdauereinheit planst (z.B. über 60 Minuten) dann empfehle ich dir einen fettreichen Snack vor dem Training, um nach dem Training keinen Heisshunger zu haben.

- Versuche ca. 30 Minuten vor dem Training etwas fetthaltiges mit etwas Kohlenhydraten zu essen
- Z.B. Nüsse, Samen, Nussmus mit einer Frucht

Während der Trainingseinheit:

Bei einem anstrengenden Training kannst du entweder etwas Sirup trinken oder etwas verdünnte Schorle.

Nach dem Training:

Die ideale Kombination für eine optimale Regeneration sind in der Hauptmahlzeit:

Kohlenhydrate + Protein + Kalium + Chrom:

z.B. Kartoffeln, Bananen, Nüsse, Trockenobst, Kakao, Erbsen, weisse Bohnen, Aprikose mit Vollkornprodukte, Pilze, Fleisch, Eigelb, Leber, Paranüsse

Rezeptvorschläge wären zB.

- Vollkornnudeln mit Käse (fettarm) und Tomatensauce mit Pilzen
- Reis mit Lachs und Erbsen & Mandeln
- Omelette (Ei+Milch) mit Kartoffeln, Kichererbsen und Erbsen
- Bulgur mit Poulet, Ei, Feta, Pilze, getrocknete Tomaten & Tomaten
- Müsli (Hafer) mit Joghurt, + Banane/Aprikose + Nüsse



LAGOM FITNESS TRAINING
&
ERNÄHRUNGSCOACHING
by Anika Berens

www.lagomfitness.ch
info@lagomfitness.ch