



Sport - Ernährung

Ernährungsplan

Was ist ein guter Ernährungsplan für ein bestimmtes Ziel: Muskel Aufbau, Fett Abbau, Erhalten der Gesundheit?

I. Einstieg

Wenn man sich mit dem Thema des Muskelaufbaus beschäftigt hat, dann hat man sich bestimmt mal gefragt, wie relevant beziehungsweise wichtig Ernährung für Muskelaufbau oder Fett Abbau in Wirklichkeit ist.

Da Ernährung offensichtlich eine hohe Bedeutung im Bereich der Sportwissenschaften hat, wird hier erläutert welche Ernährung für welches Ziel optimal ist.

Um Energie und Muskel Wachstum zu fördern muss man sich von stärkereichen Kohlenhydraten und weniger Fetten vor und nach dem Workout ernähren. Wenn man jedoch Stunden von einem Workout entfernt ist, dann ist es ratsam weniger Stärke und mehr Fette zu konsumieren, um auf einen Fett Verlust zu zusteuern.

II. Die 5 Säulen der Ernährung

1. **Esse 6 Mal am Tag:** Dein Körper braucht mehrere kleine Snacks um während des gesamten Tages einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel zu erhalten und um den Stoffwechsel am Laufen zu halten, für die Stimulation des Muskelwachstums.

2. **Limitiere Verarbeitetes Essen:** Egal ob es in einer Box oder Tüte kommt oder von einer populären Marke kommt, es ist höchstwahrscheinlich chemisch bearbeitet und nicht essenswert. Solche kalorienreichen und nährstoffarmen Speisen sollte man sich möglichst sparen.

3. **“Stay Hydrated”:** Trink regelmäßig kalorien- und zuckerfreie Getränke, um die Leistung maximal hoch zu halten.

4. **Strategische Kohlenhydrate:** Kohlenhydrate existieren in 2 Formen: Stärkereiche Kohlenhydrate, wie Reis, Brot und Pasta, welche den Blutzucker schnell heben und Stärkearme Kohlenhydrate, wie Früchte, Gemüse und Vollkorn, welche den Blutzucker langsam heben. Stärkearme Kohlenhydrate sind sehr selten ein Problem – Diese kann man jederzeit essen. Das Timing wann man stärkereiche Kohlenhydrate zu sich nimmt, hat jedoch einen großen Einfluss! Man soll diese ganz früh am Morgen oder direkt nach den Workouts essen, durch welche der Körper seine Energiereserven wieder auffüllen wird.

5. **Proteine sind Alles:** Der Körper verträgt eine Proteininfusion alle paar Stunden, um den Muskelaufbau zu maximieren und Fett abbaubende Hormone zu stimulieren. Die beste Quelle für solche Proteine ist: unverarbeitetes Fleisch, Huhn und Fisch, Milch Produkte mit geringem Fettgehalt und Soja.

Wobei ganzes Essen normalerweise Priorität ist, kann man mal ab und zu Proteinpulver verwenden, um die Proteindosis am Tag hinzukriegen.

Man kann Molken Protein (“Whey proteins”) zwischen Mahlzeiten hernehmen und das langsam verdaubare Kasein Protein (“Casein protein”), um nachts den Muskelzuwachs zu beschleunigen.

III. Muskel Aufbau

Neu Muskeln aufzubauen erfordert ein Menü, welches hohe Kohlenhydrate und Kalorien anbietet, jedoch ist das keine Entschuldigung dafür alles zu essen was einem in die Hände kommt. Stattdessen ist man gerade so viel wie notwendig ist. Zur primären Nahrung gehören hoch-qualitative, nährstoffreiche Kohlenhydrate um die Workouts herum. Dieser Plan ist für eine Person, die am Nachmittag trainiert. Wenn man am Morgen trainiert, dann passt man die Mahlzeiten entsprechend an.

Vorlage:

- 1: Stärkereiche Kohlenhydrate
- 2: Wenige Kohlenhydrate wenn überhaupt
- 3: Wenige Kohlenhydrate wenn überhaupt
- 4: (Post-Workout) Stärkereiche Kohlenhydrate
- 5: Stärkereiche Kohlenhydrate
- 6: Stärkereiche Kohlenhydrate

Beispiel:

(a) Gericht 1 (Käse Rührei mit Lauchzwiebeln):

1. Eier (3)
2. Eiweiß (4)
3. Käse (0.25 Becher)
4. Lauchzwiebel (2)
5. Brot (2 Scheiben)
6. 1 Apfel

(b) Gericht 2 (Blaubeer Mandel Shake):

1. Protein Pulver (Schokolade) (2 Löffel)
2. Blaubeeren (1 Becher)
3. Mandeln (50 g)
4. Milch (1 Becher)
5. Eis (3-4 Würfel)
6. Wasser (1 Becher)

(c) Gericht 3 (Steak mit Tomaten-Bohnen Salat):

1. Steak (200g)
2. Tomate (1)
3. Gurke (0.5)
4. Kichererbsen (1 Becher)
5. Oliven öl (1 Teelöffel)

(d) Gericht 4 (Post Workout)

1. Protein Bar

(e) Gericht 5 (Hühnchen und Quinoa Salat)

1. Hühnchen (200g)
2. Quinoa (0.3 Becher)
3. Walnuss (2 Teelöffel)
4. Getrocknete Preiselbeeren (2 Teelöffel)

(f) Gericht 6 (Süßkartoffeln mit Parmesan und Weißem Fisch)

1. Tilapia (200g)
2. Parmesan (2 Teelöffel)
3. Süßkartoffel (2)
4. Butter (1 Teelöffel)
5. Broccoli (1 Becher)

IV. Fett Abbau

Um den Gewichtverlust zu beschleunigen, limitiert man Stärkereiche Kohlenhydrate auf den Zeitraum unmittelbar nach dem Training zur Energie Restoration wie gewöhnlich. Dieser Plan legt Wert auf Gemüse und Freuchte für den restlichen Tag – eine praktische Möglichkeit, sowohl Kohlenhydrate als auch Kalorien zu vermeiden. Man wird auch mehr Fett essen, damit der Körper mehr Energie aus Fett als aus Kohlenhydraten zieht.

Vorlage:

- 1: Wenige Kohlenhydrate wenn überhaupt
- 2: Wenige Kohlenhydrate wenn überhaupt
- 3: Wenige Kohlenhydrate wenn überhaupt
- 4: (Post-Workout) Stärkereiche Kohlenhydrate
- 5: Stärkereiche Kohlenhydrate

Beispiel:

(a) Gericht 1 (Spinat Omlett):

1. Eier (3)
2. Käse (0.25 Becher)
3. Spinat (1 Becher)
4. Pfirsich (1)

(b) Gericht 2 (Schoko Nuss Shake):

1. Protein Pulver (Vanille) (1 Löffel)
2. Leinsamen (1 Teelöffel)
3. Erdbeeren (6)
4. Yoghurt (0.75 Becher)

(c) Gericht 3 (Steak mit Avocado-Tomaten Salat):

1. Gegrilltes Steak (100g)
2. Avocado (0.5)
3. Tomate (1)

(d) Gericht 4 (Post Workout)

1. Recovery Shake (50g KH, 25 Protein)

(e) Gericht 5 (Lein Pasta mit Herzhafter Soße)

1. Hühnchen (100g)
2. Nudeln (50g)
3. Geschnittene Pilze (1 Becher)
4. Broccoli (2 Becher)
5. Marinara Souce (0.5 Becher)
6. Oliven öl (1 Teelöffel)

V. Gesundheit

Wenn du Gesund bleiben und energievoll bleiben willst, dann empfiehlt sich ein Ernährungsplan, der auf geringen Kohlenhydraten- und hohen Proteinanteilen basiert. Dieser Ernährungsplan fokussiert sich ebenfalls auf antioxidantenreiche Gerichte, um die Gesundheit der Blutgefäße zu verbessern und parallel auch Entzündungen vorzubeugen, was 2 bedeutende Faktoren sind für die Zellalterung.

Vorlage:

- 1: Stärkereiche Kohlenhydrate
- 2: Wenige Kohlenhydrate, wenn überhaupt
- 3: Wenige Kohlenhydrate, wenn überhaupt
- 4: (Post-Workout) Stärkereiche Kohlenhydrate
- 5: Stärkereiche Kohlenhydrate

Beispiel:

(a) Gericht 1:

1. Griechische Yoghurt (1.5 Becher)
2. Himbeere (0.5 Becher)
3. Granola (0.3 Becher)
4. Eier (3)

(b) Gericht 2 (Double Chocolate Cherry Smoothie):

1. Protein Pulver (Schokolade) (2 Löffel)
2. Kokosnuss Milch (0.25 Becher)
3. Kirschen (0.75 Becher)
4. Leinsamen (1 Teelöffel)
5. Eis (3-4 Würfel)
6. Wasser (2-3 Becher)

(c) Gericht 3 (Bibb Lettuce Burger):

1. Salat (2 Blätter)
2. Hackfleisch (200 g)
3. Tomate (2 Scheiben)
4. Rote Zwiebel (2 Scheiben)
5. Ketchup (1 Teelöffel)
6. Mayonnaise (1 Teelöffel)
7. Grüne Bohnen

(d) Gericht 4 (Post Workout)

1. Protein Bar

(e) Gericht 5 (Shrimp mit Spinat Salat und Braunem Reis)

1. Shrimp (150 g)
2. Brauner Reis (0.25 Becher)
3. Spinat (4 Becher)
4. Feta Käse (0.25 Becher)
5. Rote Paprika (0.5)
6. Oliven öl (2 Teelöffel)

VI. Abschluss

Dieses Werk ist im Rahmen eines Schülerprojektes entstanden und sollte nicht als Primärquelle für seriöse Literatur genutzt werden. Für wissenschaftliche Zwecke kann die unten angegebene Literatur gelesen werden. Dieses Werk enthält keine eigene Forschung, sondern die Verwertung von bereits existierenden Quellen.

VII. Literatur und Weitere Ressourcen

Meal Plan For Every Guy | Bodybuilding.com

<https://www.bodybuilding.com/content/meal-plan-for-every-guy.html>

Sports Nutrition – Wikipedia

https://en.wikipedia.org/wiki/Sports_nutrition