

Veronika Pichl

Fit und schlank MIT EIWEISS

Über 60 proteinreiche Rezepte für den
Muskelaufbau und zum Abnehmen

riva

FIT UND SCHLANK MIT EIWEISS

Ob Ernährungsprogramme zum Muskelaufbau oder Low-Carb-/High-Protein-Diäten – alle basieren auf einer besonders eiweißreichen Ernährung. Gemeinsam mit Fetten und Kohlenhydraten gehört Eiweiß zu den Hauptnährstoffen, die sich zusammen mit Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Spurenelementen in unserer Nahrung befinden. Allerdings nimmt Eiweiß unter den Hauptnährstoffen eine besondere Rolle ein: Nicht nur ist Eiweiß der Stoff, aus dem Muskeln und Körpersubstanz aufgebaut sind. Auch kann es uns, wenn wir es sinnvoll und bedarfsorientiert in unsere Ernährung integrieren, beim Abnehmen genauso helfen wie beim Muskelaufbau.

Wie genau das geht, wie auch Vegetarier mehr Eiweiß in ihren Ernährungsplan einbauen können und wie Eiweiß beim Aufbau von mehr Muskelmasse oder beim Abbau von Körperfett hilft, zeigt dieses Buch. Mit den leckeren Rezepten ab S. 17 und Ernährungsplänen ab S. 127 können Sie ganz einfach mehr Eiweiß dauerhaft und auf gesunde Weise in den Speiseplan integrieren. So bleibt mehr Muskelmasse oder ein schlankerer Körper nicht nur kurzfristig erhalten – aus einem Wunsch kann endlich und dauerhaft Wirklichkeit werden.



Eiweiß, Protein ... was ist das eigentlich?

Der Begriff »Protein« wurde im 17. Jahrhundert erstmals in einem wissenschaftlichen Kontext als Ersatzwort für »Eiweiß« verwendet und ist seither als solches auch geläufig. Beide Begriffe meinen also einen identischen Stoff.

Proteine sind in unserer Ernährung absolut grundlegend und von vorrangiger Bedeutung. Sie befinden sich in jeder Körperzelle und sind lebenswichtig. Und das gilt nicht nur für den Menschen. Auch für den Stoffwechsel von Tieren, Pflanzen, Bakterien und Pilzen sind sie unverzichtbar.

Die einzelnen Bausteine, aus welchen Proteine bestehen, werden Aminosäuren genannt. Besonders wichtig sind die sogenannten proteinogenen Aminosäuren. Sie verbinden sich durch Peptidbindungen zu Ketten und können so Proteine überhaupt erst bilden. Im menschlichen Organismus sind hierzu – also zur Proteinbildung – 21 Aminosäuren in der Lage. Allerdings kommt es auf acht

von ihnen in besonderer Weise an. Die acht auch als essenziell bezeichneten Aminosäuren kann der menschliche Körper nämlich nicht selbst herstellen, sodass sie zwingend über die Nahrung aufgenommen werden müssen.

Wie viel Eiweiß brauchen wir?

Prinzipiell wird Erwachsenen unter anderem von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung eine Proteinzufuhr von etwa 0,8 Gramm Protein je Kilogramm Körpergewicht empfohlen. Eine 65 Kilogramm schwere Person müsste dementsprechend täglich 52 Gramm Protein aufnehmen. Einen höheren Proteinbedarf von mindestens 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht haben Stillende, Schwangere sowie Kinder und Jugendliche. Und auch bei Menschen ab 65 Jahren ist der Proteinbedarf auf 1 Gramm je Kilogramm Körpergewicht erhöht.

Zu beachten ist außerdem: Diese Mengenangaben stellen einen Mindestwert an täglich benötigtem Eiweiß dar. Sportlich aktive Personen oder diejenigen, die körperlich schwer arbeiten, haben meist einen deutlich größeren Proteinbedarf.

So ist es auch zu erklären, dass andere Organisationen teilweise eine deutlich höhere Proteinzufuhr empfehlen:



- American College of Sports Medicine (ACSM): 1,2 bis 1,4 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht für Ausdauersportler und 1,6 bis 1,7 Gramm pro Kilogramm für Kraftsportler.
- International Society of Sports Nutrition (ISSN): 1,4 bis 2,0 Gramm pro Kilogramm für Ausdauersportler sowie für Kraft- oder Leistungssportler.

Außerdem gilt: Wer zum Abnehmen die Kohlenhydrate oder Fette reduziert, benötigt mehr Eiweiß, um seinen täglichen Energiebedarf decken zu können. Nur so wird im Rahmen einer Diät Fett statt Muskelmasse abgebaut.

Was, wenn die Proteinzufuhr zu gering ist?

Zum Aufbau von Körpersubstanz ist die Zufuhr von Proteinen über die Nahrung unerlässlich. Sie werden nämlich sozusagen als (Körper-)Bausteine benötigt. Werden über die Nahrung jedoch zu wenige – insbesondere essenzielle – Aminosäuren zugeführt, ist der Körper gezwungen, sich aus anderen Quellen zu bedienen. Um genügend Protein zur Verfügung zu haben, greift er dann auf in der Muskulatur vorhandenes, körpereigenes Protein zurück.

Diese Verwertung von körpereigener Muskelmasse ist allerdings alles andere als unproblematisch. Schließlich lässt sie unseren Körper zu einem weniger straff

aussehen. Zum anderen – und das ist weitaus problematischer – wird außerdem auch die Funktionsfähigkeit der Muskulatur beeinträchtigt. Bedenkt man, dass das Herz ebenfalls ein Muskel ist, wird die Schwere der Problematik klar.



Zusätzlich dazu leidet aber auch der menschliche Stoffwechsel unter einem Proteinmangel. Nicht selten löst eine zu geringe Proteinzufuhr deshalb Erscheinungen aus wie:

- Müdigkeit,
- Haarausfall,
- einen allgemeinen Leistungsabfall,
- Schlafstörungen,
- Heißhunger,
- trockene Haut und brüchige Nägel,
- Konzentrationsprobleme und
- eine Anfälligkeit für Infekte.

Entsprechend wichtig ist es darum, täglich eine ausreichende Menge an Eiweiß über die Nahrung aufzunehmen.

EIWEISS UND MUSKELAUFBAU

Wer viel Sport treibt und Muskeln aufbauen möchte, sollte insgesamt auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung achten. Die gesunde Ernährungsmischung muss dabei selbstverständlich die Hauptnährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate jeweils in ausreichender Menge mit einschließen.

Geht es um den Muskelaufbau, ist dabei jedoch insbesondere der Bedarf an Eiweiß deutlich gesteigert. Klar, schließlich bestehen Muskeln zu etwa 20 Prozent aus Protein. Und auch für die Regeneration nach einem fordernden Training ist Eiweiß besonders wichtig. Und nur wenn der

Proteinbedarf gedeckt ist, können Muskelwachstums- sowie Regenerationsprozesse reibungslos ablaufen.

Selbstverständlich bedeutet das nicht, dass Muskelmasse allein durch eine eiweißreiche Ernährung aufgebaut würde. Vielmehr ist stets ein gewisser Trainingsreiz erforderlich, der den Muskel zur Anpassung an eine gesteigerte Trainingsbelastung und damit zum Wachstum anregt. Damit diese Trainingsbotschaft aber tatsächlich ausgesendet wird, ist eine Belastung und eine Erschöpfung des Muskels durch Training vonnöten.





Allerdings machen über die Nahrung aufgenommene Proteine beim Muskelaufbau dennoch den entscheidenden Unterschied: Da Muskeln zu einem großen Teil aus Protein bestehen, können sie auch nur hieraus aufgebaut werden. Die muskelaufbauende sowie straffende Wirkung des Krafttrainings wird durch eine ausreichende Eiweißzufuhr intensiviert und unterstützt.

Und: Auch Ausdauersportler benötigen genügend Eiweiß! Sind nämlich nach einem fordernden Training die Kohlenhydratreserven aufgebraucht, beginnt der Körper damit, seine Proteinreserven (wie beispielsweise die Muskelmasse) abzubauen. Das ist ein Effekt, den auch Ausdauersportler üblicherweise vermeiden möchten.

Proteinreich abnehmen

Nicht nur für den Muskelaufbau, sondern auch beim Abnehmen sind Proteine besonders wichtig. Verantwortlich hierfür sind zwei entscheidende Mechanismen: Nehmen wir mehr Energie zu uns, als wir verbrauchen, wandelt unser Körper im Ruhezustand in erster Linie Kohlenhydrate in Fett um und lagert dieses – für »schlechte Zeiten sozusagen« – ein. Obwohl der Körper prinzipiell auch überschüssiges Eiweiß zu Fett synthetisieren könnte, fällt ihm dieser Vorgang bei Kohlenhydraten deutlich leichter. Darüber hinaus haben kohlenhydratreiche Speisen oft auch mehr Kalorien, sodass wir hierbei schneller mehr Kalorien aufnehmen, als wir verbrauchen können.

Werden kohlenhydratreiche Speisen aber durch eiweißreiche Kost ersetzt, hat das einen doppelt positiven Abnehmeffekt: Zum einen werden weniger Kalorien konsumiert. Darum besteht auch weniger die Gefahr, zu viel Nahrungsenergie aufzunehmen, die in Fett umgewandelt werden könnte. Gleichzeitig machen proteinreiche Speisen aber besonders satt, sodass schon eine kleinere Kalorienmenge ausreicht. Eine proteinreiche Ernährung in Verbindung mit Bewegung und Sport ist deshalb ein idealer Weg, um Körperfett zu reduzieren und gleichzeitig sogar Muskulatur aufzubauen.



PROTEINE IN UNSERER ERNÄHRUNG

Unsere Nahrungsmittel setzen sich – zu individuell unterschiedlichen Anteilen – aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen, den drei Hauptnährstoffen, zusammen. Ob ein Lebensmittel als gesund, ungesund, kalorienarm oder kalorienreich eingestuft wird, hängt von den jeweiligen Anteilen der drei Hauptnährstoffe ab.

Früher ging man oft davon aus, dass man, um fit und gesund zu sein, lediglich auf den Kaloriengehalt seiner Lebensmittel achten müsse. Heute hingegen weiß man: Nicht allein der Kaloriengehalt ist entscheidend. Vielmehr kommt es darauf an, wie unsere Ernährung zusammengesetzt ist.

Schließlich spielt auch die Herkunft der aufgenommenen Nahrungskalorien und deren Verwertung im menschlichen

Körper – nicht nur beim Abnehmen – eine wichtige Rolle.

Kohlenhydrate:

Getreide, Obst, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln enthalten besonders viele Kohlenhydrate. In ihrer komplexen Form kommen sie in unverarbeiteten natürlichen Lebensmitteln gemeinsam mit Mineralien und Ballaststoffen vor. Im Gegensatz zu einfachen Kohlenhydraten (Haushaltszucker, Weißmehl) werden komplexe Kohlenhydrate langsamer verstoffwechselt, liefern viel Energie und halten lange satt.

Besonders wichtig sind kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Reis, Getreide oder Hülsenfrüchte deshalb in Zusammenhang mit dem Kraftsport. In ihrer komplexen Form bringen sie viel Energie,



die zur Kraftsteigerung benötigt wird. Zu bedenken ist allerdings: In ihrer einfachen Form (als verarbeitetes Weißmehl oder raffiniertes Zucker) treiben sie den Blutzuckerspiegel rasant in die Höhe, ohne Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe zu enthalten. Das verleiht nur kurzfristig Energie und macht schnell wieder hungrig.

Nichtsdestotrotz fördern Kohlenhydrate aber Heißhunger oder Fetteinlagerungen nicht. Da kohlenhydratreiche Lebensmittel jedoch viel Energie (Kalorien) liefern, ist gerade beim Abnehmen auf die richtige Menge zu achten. Ansonsten wird leicht ein Kalorienüberschuss erreicht – und dieser wiederum führt zur Gewichtszunahme.

Fett:

Nahrungsfette können sowohl tierischer als auch pflanzlicher Herkunft sein. Beide Arten sind ihrer Natur entsprechend sehr energiereich und darum gerade beim Abnehmen nur in Maßen zu genießen.

Nichtsdestotrotz sind aber pflanzliche Öle und Fette reich an wertvollen Inhaltsstoffen, die das Herz-Kreislauf-System sowie den Stoffwechsel unterstützen. Sie sollten darum jeden Speiseplan unbedingt ergänzen.

Proteine:

Neben Fetten und Kohlenhydraten stellen Proteine den dritten Hauptnährstoff dar. Außerdem spielen sie bei allen lebenswichtigen Vorgängen in unserem Organismus eine übergeordnete Rolle. Für den ordnungsgemäßen Ablauf sämtlicher Körperfunktionen werden Proteine benötigt. Knochen, Muskeln, viele Hormone sowie das Immunsystem sind auf Proteine als wesentlichen Grundbaustein angewiesen.

Anders als bei Kohlenhydraten ist der Körper aber nicht dazu in der Lage, Proteine zu speichern oder alle notwendigen Proteine selbst herzustellen. Er ist darum auf die stetige Proteinzufuhr über die Nahrung angewiesen. Als mögliche Proteinquellen können sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel infrage kommen.



Lebensmittel mit besonders hohem Proteingehalt

Zu den Lebensmitteln tierischen Ursprungs mit besonders hohem Proteingehalt zählen vor allem Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel, Eier und Milchprodukte.

- Lachs: Eine Portion Lachs (ca. 150 Gramm) liefert 30 Gramm Protein.
- Thunfisch: 100 Gramm Thunfisch enthalten etwa 20 Gramm Protein.
- Sonstige Fische: Dorade, Forelle, Red Snapper und Tilapia sind besonders proteinreich. Pro 150 Gramm weisen sie etwa 30 Gramm Protein auf.
- Meeresfrüchte: 100 Gramm enthalten etwa 20 Gramm Protein.
- Hähnchen- und Putenfleisch: 100 Gramm liefern rund 25 Gramm Protein.
- Rindfleisch: Eine 150-Gramm-Portion weist etwa 32 Gramm Protein auf
- Schweine- und Lammfleisch: Eine 150-Gramm-Portion schlägt mit etwa 30 Gramm Protein zu Buche.

Proteinreiche vegetarische Lebensmittel

Auch wer kein Fleisch isst, muss auf eine proteinreiche Ernährung natürlich nicht verzichten. Schließlich sind Milchprodukte oder pflanzliche Lebensmittel wie Nüsse, Kerne, Hülsenfrüchte und viele Getreidesorten ebenfalls besonders proteinreich.

- Eier und Milchprodukte: Magerquark oder Hüttenkäse liefern rund 30 Gramm Protein pro 250 Gramm. Ein einziges Ei hingegen enthält etwa 7 Gramm Protein.
- Nüsse: Sie sind ebenfalls proteinreich und beinhalten außerdem wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
- Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen oder Erbsen weisen (je nach Sorte) bis zu 30 Gramm Protein pro 100 Gramm auf.
- Gemüse: Spinat enthält rund 2 Gramm Protein pro 100 Gramm, Brokkoli sogar ganze 3 Gramm.
- Sojaprodukte: Tofu schlägt mit ungefähr 12 Gramm Protein pro 100 Gramm zu Buche.
- Haferflocken: Sie liefern etwa 13 Gramm Protein pro 100 Gramm.
- Chiasamen: Sie enthalten ca. 20 Gramm Protein pro 100 Gramm.
- Quinoa: Das Pseudogetreide liefert rund 15 Gramm Protein pro 100 Gramm.

PROTEINE IN UNSERER ERNÄHRUNG



Was sollte man bei einer proteinreichen Ernährung beachten?

Proteine sind stickstoffhaltig und verursachen durch ihren Abbau im Körper Abfallprodukte, die über die Nieren ausgeschieden werden müssen. Durch vermehrtes Trinken sollte der Körper bei jeder Form höherer Proteinaufnahme beim Ausscheiden dieser Schadstoffe unterstützt werden.

Für den erfolgreichen Start in eine proteinreiche Ernährung, die zum Abnehmen oder für den Muskelaufbau dient, finden Sie im Rezeptteil dieses Buches viele leckere Ideen. Die darauffolgenden Ernährungspläne helfen Ihnen dabei, sich proteinreich im Alltag zu ernähren.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

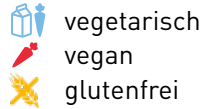
Guten Appetit!

ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH

Zu den Rezepten finden Sie Tipps sowie die Angabe der Nährwerte:

- kcal steht für Kilokalorien,
- P für Protein,
- KH für Kohlenhydrate,
- F für Fett.

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet, damit Sie immer sofort erkennen können, welches Gericht mit Fisch, Fleisch, vegetarisch, vegan oder glutenfrei ist. Mit den folgenden Symbolen sind sie übersichtlich gekennzeichnet:



Glutenfrei: Bitte achten Sie bei Ihren Produkten immer auf das Etikett, besonders bei Schokolade, Käse, Gemüsebrühe, Kakaopulver, Gewürzen etc. Auch wenn diese Zutaten meist frei von Gluten sind, können von den Herstellern bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.

Frühstück





ERDBEER-APRIKOSEN- OVERNIGHT-OATS



1 PORTION

PRO PORTION: 387 KCAL/19 G P/45,7 G KH/10,7 G F

ZUTATEN:

50 g zarte Haferflocken
200 ml ungesüßter
Mandeldrink
60 g Skyr (alternativ
Magerquark)
1 TL flüssiger Honig
oder Süßungsmittel
(nach Belieben)
60 g frische Erdbeeren
1 mittelgroße Aprikose
10 g bunte Leinsamen
1 TL Chiasamen

1. Haferflocken in einer Schüssel mit Mandeldrink, Skyr und Honig verrühren. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Morgens Erdbeeren entstielen und waschen. Aprikose waschen und entkernen. Beides in Scheiben schneiden. Haferflockenbrei vor dem Verzehr mit dem Obst, den Leinsamen und den Chiasamen garnieren.

TIPP: Die Overnight Oats lassen sich beliebig mit Obst, Mandeln und Nüssen variieren.

HEIDELBEER-PUDDING-OATS



1 PORTION

PRO PORTION: 561 KCAL/31,5 G P/82,5 G KH/11,3 G F

ZUTATEN:

50 g zarte Haferflocken
100 ml ungesüßter
Mandeldrink oder
Milch
250 ml Wasser
2 EL Erythrit
15 g Vanillepudding-
pulver
40 g Banane
250 g Magerquark
60 g Heidelbeeren
15 g dunkle Schokolade
(z. B. mit 72% Kakao-
Anteil)

1. Haferflocken, Mandeldrink, Wasser, Erythrit und Puddingpulver in einer Schüssel vermischen.
2. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken, dann unter den Haferflockenbrei rühren. Masse in einem Topf erhitzen und ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Oder in einer mikrowellengeeigneten Schüssel auf höchster Stufe in der Mikrowelle 3–5 Minuten erhitzen. Brei danach 2–3 Minuten abkühlen lassen. Dann den Magerquark einrühren.
3. Heidelbeeren waschen und auf dem Porridge verteilen.
4. Die Hälfte der Schokolade hacken und über die Beeren und Haferflocken streuen. Den Rest in einer Schüssel in der Mikrowelle oder über einem Wasserbad erwärmen und über das Porridge träufeln.

TIPP: Mit einem Proteinpulver mit Vanillegeschmack – anstatt des Vanillepuddingpulvers – werden die Oats noch proteinreicher.



© des Titels »Fit und schlank mit Eiweiss« (978-3-7423-1298-3)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>