

MEHR MUSKELN OHNE FLEISCH

Als Vegetarier ist es schwerer, Muskeln aufzubauen.

Text und Fotos: Andreas Frey, www.freynutrition.de



Hallo Andreas, ich bin 32 Jahre alt und betreibe seit 14 Jahren Kraftsport. Seit anderthalb Jahren trainiere ich drei- bis viermal pro Woche zu Hause und absolviere zusätzlich Cardiotraining. Zwischenzeitlich – etwa vier Monate lang – konnte ich aufgrund fehlender Zeit nur mit Kurzhanteln und dem Einsatz des eigenen Körpergewichts trainieren. In diesen anderthalb Jahren ist mein Gewicht von 80 Kilo auf 88 Kilo gestiegen. Eigentlich nicht schlecht! Aber ein befreundeter Trainer meinte, dass unter anderem meine vegetarische Ernährung eine größere Zunahme verhinderte – mit Fleisch hätte ich angeblich weitaus mehr an Masse zulegen können. Ich ernähre mich größtenteils von Eiweißpulver, Joghurt, leichtem Käse, Müsli, Nudeln, Vollkornbrot, Tofu und Soja. Kannst du mir Empfehlungen bezüglich Ernährung und Training für einen Vegetarier geben? Gibt es Unterschiede beim Stoffwechsel? Sind bestimmte Muskelgruppen stärker zu trainieren oder muss weniger Cardio durchgeführt werden?



Zu allererst sei dir gesagt, dass es als Vegetarier wesentlich schwerer ist, Muskelmasse zuzulegen, aber dennoch nicht unmöglich. Fleisch bietet dem Bodybuilder viele Vorteile. Es enthält eine Menge an hochwertigen Proteinen – Bausteine für den Muskelaufbau – und Creatin – das für die ATP-Versorgung notwendig ist und somit zu Kraftgewinn verhilft.

Wenn du aus religiösen Gründen vegetarisch lebst, bleibt dir eigentlich keine Wahl, und

du solltest – so gut es geht – auf andere Proteinquellen zurückgreifen. Ist deine Ernährungsweise aber gesundheitlich begründet, kann ich dich beruhigen. Denn wenn du das richtige (fettarme) Fleisch verzehrst, gibt es keine gesundheitlichen



Bedenken. Hierzu gehören mageres Geflügel, mageres Rind- und fettarmes Schweinefleisch.

Um möglichst viel Muskelaufbau zu erzielen, bedarf es einer Kombination von vielen verschiedenen Proteinquellen. Damit steigerst du effizient die biologische Wertigkeit der aufgenommenen Eiweißnahrung. Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel von dem zugeführten Protein in körpereigenes Protein und damit Muskelmasse umgewandelt werden kann. Durch Mischung der Proteine in einem speziellen Verhältnis sind biologische Wertigkeiten über 100 möglich, so zum Beispiel bei dem typischen Drei-Komponenten-Protein aus Kasein, Molkeeiweiß und Ei-Albumin. Hier liegt die Wertigkeit bei 124, was geradezu optimal für den Muskelaufbau ist.

Je mehr Proteinquellen du zu dir nimmst, desto effektiver verläuft der Muskelzuwachs. Beraubst du dich nun freiwillig der Möglichkeit, einen Großteil der Proteinaufnahme durch Fleisch abzusichern, musst du unweigerlich mit langsameren Muskelzuwächsen rechnen. Bedenke auch, dass die Wertigkeit von Protein aus Fleischprodukten (auch ohne Kombination) wesentlich höher ist als zum Beispiel bei Gemüse. Fleisch hat seine Berechtigung im Bodybuilding – aber nicht nur hier, sondern auch in zahlreichen anderen Sportarten, wo es vornehmlich um Muskelmasse und Kraft geht.

Nichtsdestotrotz: Als Vegetarier musst du auf pflanzliche Proteinquellen ausweichen, die ebenfalls kombinierbar sind und dadurch eine höhere biologische Wertigkeit erzielen. Folgendes Rezept kann ich dir bei deiner vegetarischen Lebenseinstellung empfehlen. Ich habe daran mehrere Jahre gefeilt und getüfelt, bis es perfekt wurde. Ich nenne es das „Andreas-Standard-Frühstück“.

Zutaten sind (XXL-Version):

- 200 Gramm Bananen
- 500 Gramm Magerquark
- 150 Gramm Haferflocken
- vier Eiklar
- ein Vollei
- 30 Gramm Proteinpulver (zum Beispiel Protein 90 oder Whey Protein)
- zehn Milliliter Leinöl oder Distelöl
- 400 Milliliter fettarme Milch (0,3%)

Die Milch wird etwa drei Minuten in der Mikrowelle erhitzt. Gib alle Zutaten (Banane, Magerquark, Haferflocken, Eiklar, Vollei sowie das Pflanzenöl

und das Proteinpulver) in einen großen Mixer und gieße anschließend die warme Milch hinzu. Dann mixe alles gut durch. Mit diesem Shake hast du den besten und zugleich kalorienreichsten Start in den Tag. Das „Andreas-Standard-Frühstück“ in der XXL-Version enthält folgende Nährstoffe:

160 Gramm Kohlenhydrate
130 Gramm Protein
25 Gramm Fett
~ knapp 1500 Kilokalorien

Es gibt auch noch zwei kleinere Versionen, die ich auf meiner Internetseite ausführlich beschrieben habe. Mit diesem regelmäßig eingenommenen Frühstück hast du genau die richtigen Nährstoffe – und das ohne Fleischkonsum!

Halte dich beim Cardiotraining an einen Puls von 150 Schlägen pro Minute. Das wirkt – sowohl fettverbrennend als auch stoffwechsel-

steigernd – optimal: Du verbrennst auch noch mehrere Stunden nach dem Training Fett. In der Aufbauphase reichen zweimal 30 Minuten pro Woche. Während einer Diät werden – abhängig von der Zielstellung – bis zu sieben Stunden pro Woche durchgeführt. Das verbrennt Fett und hält zugleich das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Um einem etwaigen Muskelverlust zu begegnen, achte besonders darauf, genügend Protein aufzunehmen. Von Vorteil ist auch die Einnahme verzweigtkettiger Aminosäuren (zum Beispiel Anabolic BCAA) 45 Minuten vor dem Training, denn sie werden ohne Abbau in der Leber direkt in die Muskulatur befördert, wo sie ihre anabolen und vor allem antikatabolen Eigenschaften effektiv entfalten können. Das Krafttraining bleibt auch bei einer vegetarischen Ernährung das Gleiche: kurz, intensiv, konzentriert und sauber! Ich wünsche dir viel Erfolg! ▣

Wenn Sie mehr über Andreas Frey erfahren wollen, besuchen Sie seine Webseiten www.AndreasFrey.net und www.FreyNutrition.de.

