

DIE 3 PUNKTE.. DER DIÄT



Was Sie für eine erfolgreiche Fettreduktion beachten müssen.

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



Ich bin 1,85 Meter groß und wiege 106 Kilo, habe demnach Übergewicht und möchte endlich abnehmen. Ich habe schon etliche Diäten hinter mir, doch keine hat bisher den

gewünschten Erfolg gebracht. Was ich auch mache, ich bekomme die Fettpolster nicht runter. Auch wenn ich die Ernährung noch so stark reduziere, komme ich nicht weiter, und der Fettabbau kommt irgendwann zum Erliegen. Hast du Tipps für mich, wie ich meine nächste Diät sinnvoll gestalten kann, damit ich endlich mein Wunschgewicht erreiche?



Fast jeder Bodybuilder, der schon einmal eine Diät gemacht hat, hat mit diesem oder ähnlichen Problemen zu kämpfen. Deshalb sind für

die Durchführung einer erfolgreichen und auch sinnvollen Diät drei Faktoren zu beachten: die Ernährung, die Pendeldiät sowie das Cardio.

Die Ernährung

Der wichtigste Punkt bei einer Diät ist eine zielgerechte Ernährung: Will man Körpergewicht abbauen, also Fett verlieren, muss man weniger Energie aufnehmen, als man verbraucht. Bei deinem Körpergewicht von 106 Kilo benötigst du (unter der Voraussetzung eines normalen, durchschnittlichen Stoffwechsels) etwa 3500 Kilokalorien pro Tag, um weder zu- noch abzunehmen. Diesen Wert solltest du, um einen Fettabbau zu erreichen, um 500 Kilokalorien reduzieren. Wichtig ist, die Proteinaufnahme hochzuhalten, damit es zu

Andreas Frey schwört auf die Pendeldiät. Er befolgt sie bereits seit über zehn Jahren.



keinem Muskelverlust kommt, denn das Nahrungsprotein bewahrt vor Abbau von Körperprotein. Insbesondere verzweigtkettige Aminosäuren (BCAAs) haben einen großen Einfluss auf den Erhalt fettfreier Masse während einer Diät, da sie direkt in die Muskulatur geschleust werden (ohne Abbau in der Leber) und dort ihre antikatabolen Wirkungen entfalten. Die BCAAs sollten zu diesem Zweck zu den Hauptmahlzeiten sowie vor und nach dem Training eingenommen werden.

Wichtig ist auch, die Fettaufnahme nicht zu drosseln. Das wird sehr oft falsch gemacht. Denn wird dem Körper kein Fett zugeführt, schaltet er „auf Sparflamme“ und speichert das körpereigene Fett – eine ganz natürlich Schutzreaktion des Körpers, da Fett für den Organismus die wichtigste Energie- und Wärmequelle darstellt.

Man muss unterscheiden zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten. Zu den schlechten gehören alle gesättigten Fette, wie die im Schweinefleisch enthaltenen zum Beispiel. Gute Fette sind die mehrfach ungesättigten Fette, allen voran die aus pflanzlichen Quellen, wie Distel-, Raps- und besonders Leinöl.

Ich empfehle dir – auf dein Körpergewicht bezogen – eine Fettaufnahme von 80 Gramm täglich, aufgeteilt in 3/4 mehrfach ungesättigte und 1/3 einfach ungesättigte und gesättigte Fette. Um für einen niedrigen Insulinspiegel zu sorgen, der eine effektive Fettverbrennung maßgeblich unterstützt, solltest du den Kohlenhydratkonsum senken. Halte dich an folgende Nährstoffzusammensetzung:

350 Gramm Protein
200 Gramm Kohlenhydrate
80 Gramm Fett

Während einer Diät gewöhnt sich der Körper irgendwann an die Nährstoffreduktion und verlangsamt den Stoffwechsel, um sich zu schützen. Diese Maßnahme soll den Körper langfristig vor dem Verhungern bewahren. Nach dieser Anpassung kommt es kaum noch zu einer Gewichtsreduktion. Viele Bodybuilder machen nun den Fehler und reduzieren die Ernährung noch mehr. Darauf reagiert der Stoffwechsel ebenfalls mit einer Reduzierung, weshalb wiederum nichts verbrannt wird. Es ist ein Teufelskreis, der zum sogenannten Jo-Jo-Effekt führt. Das bedeutet, wenn man nach der Diät wieder „normal“ isst, schleust der Körper die zugeführte Nahrungsenergie sofort in seine



Will man Fett verlieren, muss man weniger Energie aufnehmen, als man verbraucht.

Energiespeicher: die Fettdepots. Denn der Stoffwechsel ist während der Diät zu langsam geworden, als das die zugeführte Nahrungsenergie verbrannt werden könnte. Ein Ausweg aus diesem Dilemma ist die Pendeldiät, die den Stoffwechsel auf einfache Art und Weise auf einem hohen Niveau hält.

Die Pendeldiät

Bei der Pendeldiät geht es um eine ständige Variierung der Kalorienmenge pro Woche. Dabei wird zwischen Trainingstagen, trainingsfreien Tagen und dem sogenannten „Fress-“ oder „Ladetag“ unterschieden. Eine typischer Plan, wie er für dich zu empfehlen ist, lautet wie folgt:

Montag (Trainingstag – Fresstag):	4500 kcal
Dienstag (Trainingstag):	3000 kcal
Mittwoch (trainingsfrei):	2500 kcal
Donnerstag (Trainingstag):	3000 kcal
Freitag (Trainingstag):	3000 kcal
Samstag (trainingsfrei):	2500 kcal
Sonntag (trainingsfrei):	2500 kcal
Durchschnitt pro Woche:	3000 kcal

Durch den Fresstag erhöhst du deinen Stoffwechsel enorm, was sich auf die Energieverbrennung der ganzen Woche auswirkt. Wichtig ist, die Diättage einzuhalten, die durch die niedrige Kalorienmenge helfen, Fett zu verbrennen. Die Pendeldiät befolge ich bereits seit mehr als zehn Jahren! Man kann sie sowohl in Diät- als auch in Aufbauphasen durchführen, und sie funktioniert immer! Eine perfekte Ernährung nutzt jedoch nur wenig, wenn nicht auch durch körperliche Aktivitäten dazu beigetragen wird, Körperfett zu reduzieren.

Das Cardiotraining

Um für eine maximale Fettverbrennung zu sorgen, empfehle ich dir drei bis sieben Einheiten zu jeweils 30 bis 60 Minuten pro Woche. Steigere dich langsam von anfänglichen 2 x 30 Minuten auf bis zu 7 x 60 Minuten pro Woche. Dein Puls sollte zwischen 140 und 160 Schlägen pro Minute sein. Es ist bewiesen, dass dieser Puls eine weitaus höhere Fettverbrennung verspricht als beispielsweise 120 Schläge. Beim Cardio respektive Ausdauertraining geht es weniger um die Fettverbrennung während der Einheit als um die Stoffwechselerhöhung nach der Einheit. Klug eingesetzt, kann man durch ein zielgerechtes Cardiotraining den Stoffwechsel für 24 Stunden am Tag erhöhen – und das über mehrere Monate.

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

FRAGEN SIE MR. UNIVERSE

Haben auch Sie Fragen rund ums Bodybuilding, die Sie gerne von Mr. Universe und PDI-Profi Andreas Frey beantwortet hätten? Schreiben Sie an:

Redaktion SPORTREVUE
Stichwort „Fragen Sie Mr. Universe“
Rosenheimer Straße 22
83043 Bad Aibling

Oder senden Sie unter dem Stichwort eine E-Mail an redaktion@sportrevue.info.