

Um Muskeln aufzubauen, achtet **FREY** Athlet Malte Beckmann vor allem auf eine ausreichende Proteinzufuhr. Als Naturalathlet nimmt Malte an entsprechenden Meisterschaften teil und wurde 2015 Deutscher Vizemeister.

MEHR MUSKLEN, WENIGER KÖRPERFETT AM BAUCH: WAS MUSS ICH BEI DER ERNÄHRUNG BEACHTEN?

„Hallo Andreas, ich hoffe du kannst mir weiterhelfen. Ich bin knapp 1,70 m groß und wiege zurzeit 77 kg, wobei mein Gewicht immerzu um 2-3 kg rauf und runter pendelt. Ich trainiere seit 2 Jahren, aber meine Fortschritte sind einfach zu gering. Ich nehme ca. 120-140 g Eiweiß (in Form von Eiern, Fisch und Shakes) nach dem Training zu mir. Habe schon meine 2. Kreatin-Kur (mit FREY CREATIN X6) hinter mir. Gehe 3-4 Mal die Woche trainieren (splitten). Ich möchte unbedingt das unnötige Gewicht am Bauch reduzieren und mehr Muskeln aufbauen. Was muss ich bei der Ernährung alles beachten? Was würdest du mir empfehlen?“

GRUSS DENIS

Hallo Dennis, zu allererst ist es wichtig, die biochemischen Prozesse unseres Körpers zu verstehen. Du möchtest Fett abnehmen und Muskeln aufbauen, aber leider ist dies zeitgleich nicht möglich. Um Fett abzunehmen, musst du eine negative Kalorienbilanz schaffen, du solltest also weniger essen, als du gleichzeitig verbrauchst. Um Muskeln aufzubauen, verhält es sich genau entgegengesetzt, denn hierfür ist eine positive Kalorienbilanz notwendig, sprich du musst mehr Nährstoffe zu dir nehmen, als du gleichzeitig verbrauchst. Beide Ziele sind zur gleichen Zeit biochemisch nicht möglich. Dies ist höchstens bei blutigen Anfängern der Fall, da der Trainingsreiz für den Organis-

mus derart ungewohnt ist, sodass dieser mit einem Muskelaufbau reagiert und gleichzeitig den Stoffwechsel erhöht, was zu einem Fettabbau führt. Da du mit 2 Jahren Trainingserfahrung kein Anfänger mehr bist, musst du dich für ein Ziel entscheiden. Bei 77 kg Körpergewicht empfehle ich dir zunächst Muskeln aufzubauen. Nach dieser Phase kannst du eine Diät beginnen. Durch das neu gewonnene Muskelgewebe, sprich stoffwechselaktive Masse, erhöht sich dein Stoffwechsel und der Fettabbau wird erheblich leichter und schneller erfolgen.

DIE ERNÄHRUNG

Um Muskeln aufzubauen, brauchst du allen voran Eiweiß. Eine vernünftige Faustformel für Hobbysportler liegt bei ca. 2,5 g Protein pro kg Körpergewicht und Tag. Bei 77 kg ergibt dies knapp 200 g Eiweiß am Tag. 120-140 g sind für dich eindeutig zu wenig, was unter anderem ein Grund ist, weshalb deine Erfolge ausbleiben. Als nächstes gilt es die Kohlenhydrat- und Fettzufuhr zu optimieren. Kohlenhydrate schonen deine Proteinreserven und geben dir Kraft für das Training, Fett ist wichtig für den Fettstoffwechsel und für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine. Wenn es um

eine ausreichende Kohlenhydratversorgung in der Aufbauphase geht, solltest du ca. 5 g pro kg Körpergewicht und Tag verzehren, ergibt also aufgerundet ca. 400 g. Die tägliche Fettzufuhr sollte bei etwa 1 g pro kg Körpergewicht liegen, was einer Menge von knapp 80 g entspricht. Zusammengefasst empfehle ich dir folgende Mengenrelation:

- 200 g Eiweiß
- 400 g Kohlenhydrate
- 80 g Fett

Somit nimmst du täglich etwas über 3000 kcal zu dir, was eine gute Ausgangsbasis darstellt. Halte diese Energiezufuhr für die nächsten 5 Tage ein und sollte sich dein Körpergewicht erhöhen, ist alles im grünen Bereich und du kannst genau so weitermachen. Erst wenn du 4-5 Tage nicht weiter zunimmst, solltest du die Kalorienmenge um 300 pro Tag leicht erhöhen, um deinem Körper ausreichend „Baustoffe“ für einen weiteren Muskelaufbau zu liefern. Erst nach 8-12 Wochen Aufbauphase macht der Wechsel in die Diätphase Sinn, in welcher du möglichst viel Fett, bei maximalem Muskelmasseerhalt, abnehmen solltest. Hierbei wünsche ich dir viel Erfolg!



UNSER EXPERTE DIPL.-HDL. ANDREAS FREY

Andreas ist Geschäftsführer von FREY Nutrition (freynutrition.de), 3-facher Weltmeister und Mr. Universe sowie Ernährungsberater für Leistungssportler. Für MEN'S FITNESS löst er deine Ernährungs- und Workout-Rätsel.