

Figur formen und abnehmen ohne Eiweiss?

Geht das? Kann ich meine Figur formen, straffen oder abnehmen, ohne auf einen genügend hohen Eiweissanteil in meiner Ernährung zu achten? Ganz einfach gesagt: NEIN!

Ohne Zufuhr von genügend Eiweiss werde ich diese Ziele nicht erreichen. Denn was formt und strafft meinen Körper? Genau, nichts anderes als meine Muskeln. Muskeln sind die einzigen Bestandteile meines Körpers die ihm nach aussen eine bestimmte Figur verleihen. Fett natürlich auch. Aber im Gegensatz zu den Muskeln lässt sich der „Lagerort“ von Fett nicht bestimmen. Fett lagert wo es gerade will! Und versteckt die Muskeln.

Wenn ich also meine Figur formen will, muss ich das Einlagern von Fett vermeiden und gleichzeitig Muskeln aufbauen. Der Aufbau und die Straffung meiner Muskeln verlangt jedoch Eiweiss. Ohne Eiweiss Muskeln aufbauen zu wollen ist gleichbedeutend wie ein Haus zu bauen ohne Holz und Steine. Das wird nichts!

Also brauche ich Eiweiss. Eiweiss ist zudem noch an vielen anderen Aufbauprozessen im Körper beteiligt:

- Baustoff von Enzymen und Hormonen
- Strukturelemente von Zellbestandteilen
- Strukturelemente von Muskelfasern, Sehnen, Knorpel, Knochen, Haut, Haare, Nägel
- Bilden die Antikörper des Immunsystems
- Bilden die Gerinnungsfaktoren des Blutes

Eiweiss = Leben

Ohne Eiweiss kein Leben und kein Überleben. Es ist so wichtig, dass es immer in genügendem Umfang vorhanden sein muss. Eiweiss dient zum Aufbau und zum Erhalt von Körpersubstanz. Zudem fördert es die Regeneration nach körperlichen Belastungen.

Eiweiss ist essentiell! Essentiell heisst, dass der Körper das Eiweiss nicht selber herstellen kann und deshalb auf eine Zufuhr von aussen angewiesen ist. Eine genügend hohe Zufuhr wirkt zudem einem übermässigen Abbau von körpereigenem Protein entgegen.

Wie wirkt Eiweiss zusätzlich beim Formen, Straffen und abnehmen?

- **Eiweiss** fördert den Aufbau von Muskeln. Leistungsfähige Muskeln verbrauchen viel mehr Energie, selbst im Ruhezustand (z.B. beim Schlafen). Aus diesem Grund erhöht die Muskulatur den Stoffwechsel und damit den täglichen Grundumsatz an Kalorien. Das ist der Grund, wieso ein Mann normalerweise einen höheren Kalorienbedarf aufweist als eine Frau.
- **Eiweiss** verbraucht mehr Energie beim Verdauungsvorgang als z.B. die Verdauung von Kohlenhydraten. Ist zwar nur ein kleiner Prozentsatz, aber trotzdem nicht zu verachten.

- **Eiweiss** hat einen hohen Sättigungsgrad. Durch die Zufuhr von eiweisshaltigen Lebensmitteln ist man schneller satt und fühlt sich länger gesättigt als durch Kohlenhydrate.

Was passiert bei zu wenig Eiweisszufuhr?

Ohne eine genügend hohe Zufuhr von Eiweiss kann es zu Mangelerscheinungen und zu einem Muskelabbau kommen. Dadurch gerät die Gewichtsabnahme ins Stocken! Zudem werden in diesem Fall meistens mehr Kohlenhydrate und Fett verzehrt, was dann sogar wieder zu einer unerwünschten Gewichtszunahme führen kann.

Mit welchen Lebensmitteln decke ich meinen Eiweissbedarf?

Eiweiss ist hauptsächlich in folgenden Lebensmitteln enthalten:

Fleisch / Geflügel / Fisch / Meeresfrüchte / Eier / Milchprodukte (Quark, Joghurt, Hüttenkäse, Käse, Buttermilch etc.) / Hülsenfrüchte / Soja (Tofu)

Da bei vielen dieser Lebensmittel nebst dem Eiweiss auch eine beträchtliche Menge an Fett enthalten ist, bieten sich zudem Nahrungsergänzungen (Eiweisspulver) an, um den Tagesbedarf zu decken. Eiweisspulver wird natürlich aus Milch, Ei-Eiweiss und zum Teil aus Soja hergestellt. Es enthält praktisch keine Schadstoffe und ist sehr gut verträglich. Ausserdem ist es im preislichen Vergleich mit Fleisch klar günstiger.

Ein kleiner Vergleich:

100gr Fleisch enthalten ca. 22gr Eiweiss und kosten zwischen **drei und sieben Franken**
Eine Portion Pulver à 30gr enthält ca. 25gr Eiweiss und kostet weniger als **zwei Franken!**

Wieviel Eiweiss benötige ich?

Der **Mindestbedarf pro Tag** beträgt **0.8 Gramm pro Kilo Körpergewicht (KG)**

Bei Sportlern, für Muskelaufbau und zum Abnehmen steigt der Bedarf entsprechend:

Ausdauersportler	1.2 – 1.4 g/kg KG
Kraftsportler	1.4 – 1.7 g/kg KG
Spielsportler	1.2 – 1.6 g/kg KG
Kraftausdauer	1.3 – 1.6 g/kg KG
Muskelaufbau	1.5 – 2.0 g/kg KG

Der Anteil des Eiweiss bezogen auf die Gesamtkalorien sollte 15 bis 20 % betragen.