

Essen in Intervallen

Konstant weniger essen

Wenn ihr den Wunsch habt, Gewicht oder besser gesagt Fett abzunehmen, müsst ihr entweder eure Kalorienzufuhr einschränken oder durch körperliche Bewegung mehr Kalorien verbrennen. Einfach gesagt, klappt aber leider oft nicht wie gewünscht. Lasst uns mal betrachten, was passiert, wenn ihr mittels weniger essen abnehmen wollt:

Nehmen wir einmal als Beispiel an, dass ihr am Tag durchschnittlich 2500 Kalorien (kcal) esst und jetzt die Zufuhr auf 2000 kcal pro Tag reduziert. Wenn ihr nun ständig 2000 kcal zu euch nehmt, was wird der Körper nach einiger Zeit tun? Genau, er wird sich an diese 2000 kcal gewöhnen. Und wenn er sich an die 2000 kcal gewöhnt hat, dann werdet ihr nicht weiter abnehmen. Der Stoffwechsel wurde langsamer und versucht mit den 2000 kcal auszukommen! **Einer der grössten Fehler beim Abnehmen ist es, konstant weniger zu essen!**

Was passiert bei einer Kalorienreduktion?

Stellt euch vor, ihr reduziert eure Energiezufuhr massiv, ihr macht also eine sogenannte Diät. Wann, meint ihr, ist der Hunger am grössten: Am ersten, am zweiten, oder am dritten Tag? Ihr meint am ersten Tag? Dann gehört ihr zu den Hungerstrategen, die den zweiten Tag schon nicht mehr durchhalten. Sonst wüsstet ihr, dass der noch schwerer fällt. Oder ihr habt schon einige Diäten durchgemacht, so dass euer Organismus bereits diättrainiert ist. Etwas locker ausgedrückt heisst das: Wenn ihr eure siebte oder achte Diät in Angriff nehmt, dann sagt sich euer Organismus, der das Spielchen schon kennt, unter Umständen schon am ersten Tag: „Vorsicht, anscheinend ist er/sie wieder auf dem Diät Trip. Lieber sofort runter mit dem Stoffwechsel, damit wir nicht an unsere Überlebensreserven brauchen.“

In der Regel wird der dritte Tag als der schwierigste angesehen. Richtig, schliesslich hat man am ersten Tag noch Reserven. Am zweiten Tag macht sich dann der Nahrungsentzug schon nachdrücklich bemerkbar. Man hält beide Tage tapfer durch. Am dritten Tag dann, nagt der Hunger am eisernen Willen. Nun stellt sich die Frage, warum am vierten Tag der Hunger nicht mehr so gross ist, obwohl man nicht mehr gegessen hat? Schliesslich ist der Mangel doch noch grösser als am dritten Tag? Der Hunger ist dann nicht mehr so gross, weil sich der Körper spätestens jetzt an die geringere Kalorienzufuhr gewöhnt hat! Und wenn er sich daran gewöhnt hat, dann verliert ihr auch kein Gewicht mehr.

Vergleichbare Phänomene

Für dieses Phänomen lassen sich interessante Parallelen bei anderen Anpassungsmechanismen unseres Körpers finden. Man erlebt ähnliches beim Skifahren. Am dritten Tag befindet man sich in einem Leistungstief. Der Organismus braucht ca. drei Tage, bis er sich auf die Höhenverhältnisse eingestellt hat. Ein anderes Beispiel: Man kehrt von einer Amerikareise zurück. Wie lange benötigt der Organismus, bis er sich auf den neuen Biorhythmus wieder eingestellt hat? Genau, drei Tage.

Genauso, wie sich der Körper auf die neuen Höhenverhältnisse beim Skifahren und auf den neuen Biorhythmus einstellen kann, so kann er sich auch darauf einstellen, dass es weniger zu essen gibt. Die Folge: Man nimmt nicht mehr oder zumindest nicht mehr wirkungsvoll ab. Schade eigentlich, wo das Fasten doch gerade anfing, nicht mehr so schwer zu fallen.

In dieser Situation lässt sich immer wieder ein häufiger Fehler beobachten: Das Hungern fällt nicht mehr so schwer, also wird noch etwas weniger gegessen, um die Traumfigur schneller zu erreichen. Das Ergebnis: Der Stoffwechsel geht völlig in die Knie. Das ist die sicherste Möglichkeit um an einen Punkt zu kommen, wo man selbst mit 800 bis 1000 Kalorien nicht mehr

abnimmt. Und was nun? An die verbleibenden Fettpölsterchen kommen wir jetzt überhaupt nicht mehr dran. Um diesem unerwünschten Effekt vorzubeugen, sollte man nie über längere Zeit konstant zu wenig essen, sondern bewusst Tage einlegen, an denen man einiges mehr isst.

Intervallmethode

Es hat sich nach unseren Erfahrungen als günstig erwiesen, drei Tage mit geringerer Energiezufuhr abzuwechseln mit einem Tag, an dem die Kalorienmenge über dem Wert der Energiebilanz liegt. Als Beispiel gehen wir noch mal von einem durchschnittlichen Verbrauch von 2500 kcal aus. Um abzunehmen müsst ihr etwas weniger essen. Sagen wir 500 kcal, was einer leichten Kalorieneinschränkung entspricht. Bei einer leichten Einschränkung können wir davon ausgehen, dass das was ihr abnehmt, grösstenteils aus Fett besteht.

Ihr esst also nur noch 2000 kcal. Was aber wird passieren, wenn ihr konstant 2000 kcal esst? Genau, der Körper wird sich daran gewöhnen. Aus diesem Grund esst ihr nicht konstant 2000 kcal, sondern ihr geht pro Tag noch 200 kcal tiefer und esst nur noch 1800 kcal. Wir essen an drei Tagen nur 1800 kcal. Und was tun wir am vierten Tag? Am vierten Tag essen wir genau diese eingesparten Kalorien mehr. Wir essen also am vierten Tag nicht 2000 kcal, sondern 2600 kcal. Wir essen am vierten Tag eine Menge, die sogar höher liegt als unsere Kalorienbilanz oder Ausgangsbilanz, haben aber insgesamt gesehen im Durchschnitt immer noch 500 kcal pro Tag weniger gegessen. Was werden wir am fünften Tag, wenn wir wieder weniger essen verspüren? Richtig Hunger. Und der Hunger ist das verlässliche Zeichen dafür, dass unser Körper nicht mehr mit einer Senkung des Stoffwechsels reagiert hat.

Muss ich jetzt Kalorien zählen?

Bis jetzt haben wir hier von Kalorien gesprochen. Wer seine genaue Kalorienzufuhr kennt, ist natürlich auf der sicheren Seite und kann alles genau planen. Aber die wenigsten haben Lust ihre Kalorien zu zählen und alles genau auszurechnen. Welche Möglichkeiten gibt es noch?

Eine Variante ist, dass ihr an drei Tagen eine Mahlzeit, z.B. das Nachtessen streicht und dann am vierten Tag, diese und zudem zwei zusätzliche Mahlzeiten einplant.

Eine andere Variante der Intervallmethode ist, dass ihr jeden Tag unregelmässig esst. Das heisst, kein Tag ist von der Menge her gleich wie der andere. Ihr plant Tage, an denen ihr ganz bewusst sehr wenig esst (z.B. nur 500 kcal), Tage mit einer durchschnittlichen Menge und Tage an denen ihr sehr viel esst.

Beispiel für eine Woche: drei Tage sehr tief / drei Tage mittel / ein Tag sehr hoch (Fresstag). Die tiefen und mittleren Tage sollen abgewechselt werden, evt. abgestimmt auf euer Training.

Doch Vorsicht, die Gesamtbilanz der aufgenommenen Energie muss selbstverständlich negativ sein gegenüber dem, was ihr früher gegessen habt.

Und wenn ich zunehmen will?

Wenn ihr zunehmen wollt, kann die Intervallmethode ebenfalls gut angewendet werden. In diesem Fall gilt alles Oben gesagte mit umgekehrten Vorzeichen. Das heisst, an drei Tagen wird sehr viel gegessen. Damit der Stoffwechsel nicht zu schnell wird, esst ihr dann am vierten Tag eher wenig. Natürlich muss hier die Gesamtkalorienbilanz um einiges höher sein als das, was ihr bei Gewichtsgleichstand gegessen habt.

Viel Erfolg beim Experimentieren mit der Intervallmethode in der Ernährung. Für Fragen oder individuelle Lösungen, stehen euch die Trainer und Trainerinnen gerne zur Verfügung.