

Abnehmen im Sport

Es gibt eine praktisch endlose Liste von Diäten – Grapefruitdiät, Entschlackungsdiäten, Zonen-Diät oder einfach „Superschnell zur Bikinifigur“. Das Geschäft mit dem Abnehmen boomt. Magazine werden mit Diättipps gefüllt, Schlankheitsmittel, Supplemente und Fitnessabos werden verkauft und mit jeder neuen „sensationellen“ Entdeckung werden die Kassen gefüllt. Unglücklicherweise gibt es keine Wundermittel und ein langfristiger Ansatz ist notwendig, um den Körperfettanteil zu senken und gleichzeitig leistungsfähig zu bleiben. Letztendlich besteht das Ziel darin, mehr Energie zu verbrauchen als aufzunehmen. Die Fettspeicher werden abgebaut, wenn ein Energiedefizit (kleinere Energieaufnahme als -verbrauch) besteht, und der so erreichte Zustand durch eine neue ausgeglichene Energiebilanz beibehalten wird.

Gesundheitsexperten schätzen, dass bei 96-98 % derjenigen, die eine Diät befolgen, das verlorene Gewicht innerhalb von 2-3 Jahren wieder angesetzt wird. Dabei erfolgt die Gewichtszunahme umso schneller, je schneller das Gewicht vorher abgebaut wurde. Ein Grund für das Versagen, den erreichten Gewichtsverlust beizubehalten, ist das Auftreten von Essattacken nach strengen Diäten (und niemand stillt diese mit Hüttenkäse und Salat!). Ein weiteres Problem ist, dass der metabolische Grundumsatz innert 24-48 Stunden um 15-30 % reduziert wird, wenn eine kurzfristige energiereduzierte Diät begonnen wird. Der Grundumsatz ist die Energie, die der Körper benötigt, um alle wichtigen Stoffwechselfunktionen aufrechtzuerhalten (→ *Infoblatt Energie*). Dieser Grundumsatz macht den grössten Teil des täglichen Energiebedarfs aus. Eine reduzierte metabolische Grundrate bedeutet auch ein kleineres Energiebudget für alle überlebenswichtigen Funktionen. Dies macht es extrem schwierig, ein Energiedefizit zu erreichen, das zu einem Fettabbau führt. Oder anders ausgedrückt: Je weniger Energie gegessen wird, desto weiter sinkt der Energiebedarf und desto schwieriger wird es, Körperfett abzubauen. Aus diesem Grund sind langfristige Veränderungen viel erfolgversprechender.

Im Sport kann ein reduzierter Körperfettanteil aus verschiedenen Überlegungen erwünscht sein:

- um das herumzutragende Gewicht zu reduzieren, speziell bei langen Distanzen (z.B. Marathon)
- aus ästhetischen Gründen (z.B. Kunstturnen)
- um das Kraft-Körpergewicht Verhältnis zu verbessern (z.B. Sprint)
- um die Anforderungen an Gewichtsklassen zu erfüllen (z.B. Leichtgewichtsrudern, -boxen, -judo)

Athletinnen und Athleten (*Anm. d. Übers.: auch Trainer/innen oder Ärzt/innen*) sollten daran denken, dass verschiedene Faktoren zum Erreichen der optimalen Körperzusammensetzung beitragen. Zudem ist es nicht notwendig und auch nicht immer gesund, tiefste Körperfettwerte oder den Körperbau eines anderen erfolgreichen Sportlers anzustreben. Tatsächlich kann ein tiefer Körperfettanteil oder auch die Methoden, um diesen zu erreichen, eine Leistungsbeeinträchtigung mit sich bringen:

- Verlust von polsternden und isolierenden Funktionen des Körperfetts
- Störungen des normalen Hormonhaushalts und bei Frauen auch des Menstruationszyklus, was wiederum Effekte auf die Knochengesundheit haben kann
- Ungenügende Aufnahme verschiedener Nährstoffe, wegen eines ungenügenden Verzehrs wichtiger Nahrungsmittel
- Verlust der Freude am Essen und an gesellschaftlichen Speiseanlässen

Gewicht – was ist damit gemeint?

Viele Leute sprechen über Gewichtsabnahme. Was sie aber tatsächlich meinen, ist ein Abbau von Körperfett. Für einen langfristigen erfolgreichen Gewichtsverlust sollte eine Körperfettabnahme erreicht werden, währenddem gleichzeitig die Muskelmasse beibehalten wird. Das Körpergewicht ist ein schlechtes Mass für unsere Fettreserven und Änderungen auf der Waage zeigen nicht zwangsweise Änderungen des Fettgehaltes an. Unter Verwen-

dung verschiedener Messwerte kann aber ein besseres Gesamtbild der Körperzusammensetzung sowie deren Veränderungen ermittelt werden. Die Messung von Hautfaltendicken oder Körperumfängen (z.B. Taillen- und Hüftumfang) sind alle nützlich, um Veränderungen des Körperfetts zu beurteilen. Solche Messungen sollten unbedingt von geschulten Leuten und gemäss standardisierten Protokollen durchgeführt werden.

Nahrungsfett

Über die letzten Jahrzehnte wurden sich die Leute zusehends bewusst über den Fettgehalt von Nahrungsmitteln. Heute gibt es diverse fettreduzierte und fettarme Produkte, sowie Nährwertdeklarationen auf Verpackungen mit Angaben zum Fettgehalt oder Rezeptbücher für fettarme Mahlzeiten. Alles Faktoren, die es einfacher machen, weniger Fett zu essen. Zweifellos kann zuviel Fett das Risiko erhöhen, übergewichtig zu werden. Fett hat eine hohe Energiedichte (37 kJ/g) verglichen mit Protein (17 kJ/g) und Kohlenhydraten (16 kJ/g). (Alkohol hat ebenfalls eine hohe Energiedichte von 29 kJ/g). Studien haben gezeigt, dass eine Erhöhung des Fettanteils der Nahrung bei normalgewichtigen Personen zu einer höheren Energieaufnahme führt. Zudem wird überflüssiges Nahrungsfett, im Gegensatz zu Protein und Kohlenhydraten, sehr effizient in die Fettspeicher eingelagert.

Den Fettgehalt der Nahrung zu reduzieren ist ein einfacher Weg, die → *Energiedichte* der Nahrung zu senken und damit einen Fettabbau zu begünstigen. Die wichtigsten Gründe für den Erfolg von Leuten, die erfolgreich abgenommen haben und ihr Gewicht auch für mindestens ein Jahr halten konnten, waren eine erhöhte physische Aktivität und eine tiefe Fettaufnahme. Dennoch ist eine reduzierte Fettmenge an sich noch keine Garantie für eine kurz- oder langfristige Körperfettabnahme. Weitere wichtige Faktoren sind die totale → *Energiedichte* der Nahrung und das Trainings- und Bewegungsverhalten.

Die Energiedichte

Ein effektiver Weg ein Energiedefizit und damit einen Körperfettabbau zu erreichen, besteht im Ersatz von energiedichten durch energiearme Nahrungsmitteln. Am einfachsten könnte man die Energiedichte in etwa als Kalorien oder Kilojoules pro „Mund voll Nahrung“ bezeichnen. Wir benötigen jeden Tag ein gewisses Nahrungsvolumen, aber auch eine gewisse Zeit am Esstisch, um satt zu werden. Die Energieaufnahme muss daher durch eine Reduktion der Energie pro „Mund voll“, sowie der Grösse gewisser exzessiver Mahlzeiten erreicht werden.

Theoretisch scheint dieses Wechseln von einer hohen zu einer niederen Energiedichte beim Essen also einfach mit einem Wechsel von fettreichen zu fettarmen Nahrungsmitteln erreichbar zu sein. Unglücklicherweise sind viele der von den Leuten neu gewählten Lebensmittel zuckerreich, wasser- und nahrungsfaserarm und einfach in grossen Mengen zu konsumieren. Man denke an Kübel voll fettarmer Eiscreme, Jumbo low-fat Muffins oder Aktionspackungen Brezel. Obwohl diese Nahrungsmittel 99 % fettfrei sein können, haben sie trotzdem eine hohe Energiedichte und liefern in kurzer Zeit sehr viel Energie. Um das Ziel einer reduzierten Energieaufnahme wirklich zu erreichen, müssen wir fettreiche Produkte durch energiearme Nahrungsmittel wie Früchte und Gemüse ersetzen.

Eine kohlenhydratreiche Ernährung stellt nach wie vor einen Grundpfeiler der gesunden Ernährung dar (*Anm. d. Übers.: für Sportlerinnen und Sportler*). Nahrungsfaserreiche Varianten von kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln sollten in Haupt- und Zwischenmahlzeiten integriert werden, z.B. die Vollkorn-Varianten von Frühstückscerealien, Brot, Pasta und Reis. Kohlenhydratreiche Lebensmittel mit tiefem glykämischen *Index* (→ *Hot Topic Glykämischer Index*) sind auch effizient, um die Sättigung von Mahlzeiten zu verbessern: Beispielsweise auf Hafer basierende Frühstückscerealien wie Birchermüesli, Leguminosen, Bohnen und Pasta al dente. Zusätzlich sollten diese Massnahmen unterstützt werden, indem der grösste Volumenanteil der Nahrung von Früchten, Gemüse und Getränken gedeckt wird. Die Flüssigkeitszufuhr sollte mit energiearmen Getränken, hauptsächlich Wasser, abgedeckt werden.

Training

Für ein erfolgreiches Halten des Körpergewichts (mindestens ein Jahr) nach einer Gewichtsabnahme (7 kg oder mehr) ist in der Regel eine substanzielle Erhöhung der physischen Aktivität ein unerlässlicher Faktor. Obwohl generell ein Mindestmass von täglich 30 min körperlicher Aktivität empfohlen wird, um positive Effekte im kardiovaskulären Bereich zu erreichen, scheinen aber täglich rund 60 min körperliche Aktivität erforderlich zu sein, um wirkungsvolle Effekte im Bereich der Energiebilanz erzielen zu können. Den Preis für unseren inaktiven Lebensstil bezahlen wir damit, dass wir zusätzliche Aktivitäten suchen müssen, statt dass diese schon in den Alltag integriert sind. Der beste Weg zur Gewichtsabnahme erfolgt durch moderate bis intensive Aktivitäten von 30 bis über 60 min Dauer. Aerobe Aktivitäten wie Walking, Jogging, Velofahren oder Schwimmen sind effektiv.

Wer sich allerdings nicht an regelmässige sportliche Aktivitäten gewohnt ist, wird nicht in der Lage sein, intensives Training für längere Zeit durchzustehen. Wer nur Sport treibt, weil er denkt, er müsse, wird kaum erfolgreich sein.

Es scheint erfolversprechender, verschiedene Aktivitäten in den Alltag zu integrieren. Beispielsweise laufen statt fahren, die Treppe nehmen und das Velo als Transportmittel verwenden. Aufbauend auf diesen Grundaktivitäten dürfte es dann einfacher sein, noch zusätzliche sportliche Aktivitäten bis zu zwei- bis dreimal wöchentlich aufzunehmen.

Nahrungsmenge

Erstaunlicherweise ist Hunger nicht der wichtigste Grund, dass wir etwas essen. Häufig ist es schwer festzustellen, weshalb jemand am Essen ist. Alltägliche Gründe können sein:

- Die Uhr sagt, dass es Zeit zum Essen ist
- Das Essen schmeckt gut
- Man ist müde oder hat Langeweile
- Essen als Belohnung
- Durst mit Essen stillen
- Essen aus Gewohnheit
- Essen, weil einfach Essen da ist
- Zu schnelles Essen, so dass man gar nicht merkt, dass man satt ist
- „nur im Falle, dass ich später Hunger haben könnte“

Anstatt einfach "automatisch" zu essen, sollte man lieber vor dem Essen kurz in sich hineinhorchen und sich fragen, wie hungrig man wirklich ist, welches Essen gerade gewünscht wird und welche anderen Faktoren einen sonst noch zum Essen drängen. Oder mit anderen Worten: Clever essen!

Strategien für erfolgreiches Abnehmen

- Die Gesundheit sollte eine höhere Priorität haben, als ein möglichst tiefes Körpergewicht. Langfristig wirkt sich das positiv auf Leistung, Training, Emotionen und Gesundheit aus.
- Wähle eine ausgeglichene Ernährung und bevorzuge nährstoffreiche (energiearme) Lebensmittel.
- Hinterfrage andere Gründe ausser Hunger, warum gegessen wird. Jedermann tut es, aber einige tun es mehr als ihnen bewusst ist.
- Integriere einige aerobe Trainings in den Alltag oder steigere die körperliche Grundaktivität, indem Treppen benutzt werden, mehr gelaufen wird oder das Velo als Transportmittel verwendet wird.
- Betrachte Abnehmen als eine langfristige Änderung im Lebensstil, der angenehm ist und langfristig beibehalten werden kann. Gewichtsverlust ist kein Wettkampf und muss über längere Zeit konsequent angestrebt werden.