

Deine Diät Ernährung

In dieser Zusammenfassung findest Du noch einmal alle wichtigen Informationen sowie Lebensmittellisten und eine Tabelle, in die Du Deine errechneten Kalorien und Makronährstoffverteilung eintragen kannst. Auf diese Weise hast Du Deine Ernährungsweise immer im Überblick und griffbereit.

Dadurch, dass Du Deine Werte selbstständig in die Tabelle einträgst, gehören Deine sensiblen Daten nur Dir und werden nicht gespeichert. So kannst Du sicher sein, dass mit Deinen Daten kein Missbrauch betrieben wird.

Timing der Mahlzeiten

Persönliche Vorlieben kannst Du gern beibehalten; ansonsten empfiehlt sich, das Essen auf drei Mahlzeiten am Tag zu verteilen, möglichst täglich zur gleichen Uhrzeit. Gerade das Einhalten von festen Essenszeiten kann in einer Diät gegen Hungergefühle helfen, da sich der Körper mit seiner inneren Uhr auf die Essensaufnahme zur gleichen Zeiten einstellt. Dazu kann es Sinn machen, vor und nach dem Training als Mann 30 - 40g und als Frau 20 - 30g Protein zuzuführen.

Vor dem Training empfiehlt sich ein Abstand von 1 - 0,5 Stunden, und sollte bereits Stunden vor dem Training eine ganze Mahlzeit konsumiert worden sein, kann auch ganz auf Proteine vor dem Training verzichtet werden. Zuviel Nahrung unmittelbar vor dem Training kann für die Leistung kontraproduktiv sein, da der Körper sich auf die Verdauung konzentriert und so eventuell nicht die volle Leistung abgerufen werden kann.

Tipps

Vermutlich wird es sich in Deiner Diät als vorteilhaft erweisen, die Mahlzeiten vor zu planen. Wenn Du Dir erst um Deine Mahlzeit Gedanken machst, wenn Du hungrig in der Küche stehst, ist die Versuchung groß, schnell irgendetwas anderes unkontrolliert zu essen. Wenn Du jedoch davor schon genau weißt, was Du essen wirst, gehst Du mit einer festen Absicht in die Küche.

Um die Versuchung weiter zu minimieren, hilft es, Gerichte vorzukochen. So sparst Du Zeit, aber vor allem hast Du Dein Essen direkt griffbereit, sobald Dein Hunger auflauert. Du bereitest Dein Essen vor, ohne von Hunger getrieben zu sein. Ebenso solltest Du vor dem Einkaufen der Lebensmittel gegessen haben; damit hast Du einen klareren Kopf und lässt Dich beim Einkauf nicht so stark von Gelüsten beeinflussen. Zudem solltest Du im Vorhinein eine Einkaufsliste erstellen, an die Du Dich strikt hältst, um ungünstige Spontankäufe zu verhindern.

Sorge dafür, dass keine bzw. wenig kalorienreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten zu Hause auf Dich warten, um Dich zu verführen. Denn was nicht da ist, kannst Du auch nicht essen.

Wichtig ist jedoch, dass diese Diät nichts verbietet, denn gerade das Verbot bzw. die Vermeidung von bestimmten Lebensmitteln sorgt psychologisch erst recht dafür, dass man sie haben will. Im Gegenteil, es hilft, wenn man weiß, dass man prinzipiell die Option hat, diese jederzeit zu essen. Am Anfang solltest Du, um erst einmal in die Diät hineinzukommen, stark weiterverarbeitete Lebensmittel meiden. Wenn Du jedoch schon länger dabei bist, spricht nichts dagegen, auch einmal weiterverarbeitete Lebensmittel zu konsumieren. Allerdings solltest Du Deine berechnete Kalorienzufuhr nicht überschreiten. Denn es gilt: Nicht ein Lebensmittel ist ungesund, sondern eine Ernährungsweise.

Eine weitere Hilfe, unnötige kcal zu vermeiden, ist, z.B. das Verzichten auf Öle und Fett beim Braten von Fleisch und Gemüse, da gerade diese eine extrem hohe Kaloriendichte aufweisen.



<u>Deine tägliche Kalorien und Makronährstoffverteilung</u>						
Woche	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10	11 - 12
Kalorienbedarf in kcal						
Kaloriendefizit in kcal						
Kaloriendefizit in %						
Theoretischer Fettverlust in kg/Woche						
Kalorienzufuhr in kcal						
Eiweiß in g						
Fett in g						
davon gesättigte Fette in g						
davon einfach ungesättigte Fette in g						
davon mehrfach ungesättigte Fette						
davon Omega-3 Fettsäuren in g						
Kohlenhydrate in g						
davon Fruchtzucker in g						
davon Ballaststoffe in g						
Flüssigkeitszufuhr in L						

g=Gramm, kcal=Kilokalorien, L=Liter

Kalorienbedarf: Die Energie in kcal, die Dein Körper täglich verbraucht.

Kaloriendefizit: Die Menge an Energie in kcal, die zu wenig von außen zugeführt wird, sodass der Körper diese fehlende Energie aus eigenen Reserven bereitstellen muss. Zusätzlich das Kaloriendefizit in %, um die Höhe des Kaloriendefizits in Bezug auf den Kalorienbedarf besser einschätzen zu können. Kleines Defizit: <15 %, mittleres Defizit: 15 - 30%, großes Defizit >30%.

Theoretischer Fettverlust pro Woche: Theoretisch ermittelter Fettverlust pro Woche in kg anhand des Kaloriendefizites.

Kalorienzufuhr: Die Menge an Energie in kcal, die Du für Dein Ziel täglich zu Dir nehmen solltest.

Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate: Die Menge an Makronährstoffen in Gramm, die Du täglich konsumieren solltest.

Flüssigkeitszufuhr: Die Höhe der optimalen Flüssigkeitszufuhr in Liter.

Du solltest Deine Werte in der dargestellten Tabelle alle zwei Wochen neu berechnen.

Erstellung der Mahlzeiten

Es ist essentiell, dass Du relativ genau Bescheid weißt, wie viele Kalorien und welche Makronährstoffe Du in der täglichen Praxis isst. Nur so kannst Du eine sichere Kontrolle über Deine Nahrungszufuhr haben und Fehler vermeiden.

Nutze dazu Apps wie "FDDB", "Myfitnesspal", "Fatsecret" oder "Lifesum", mit denen Du einfach den Barcode von Lebensmitteln scannen und deren Kalorien in Dein Ernährungstagebuch eintragen kannst. So behältst Du auf einfache Weise den Überblick über Deine Ernährung.

Die eigentlichen Lebensmittel für die täglichen Mahlzeiten können mit Hilfe der Nahrungsmittellisten gewählt werden. Deine täglichen, individuellen Mahlzeiten lassen sich mit sechs einfachen Schritten erstellen:

1. Eiweißhaltige Lebensmittel heraussuchen
2. Mikronährstoffe durch 350g Obst und 450g Gemüse abdecken
3. Ballaststoffe erfüllen durch Getreide, Obst Gemüse Lebensmittel
4. Fettbedarf abdecken (1 - 2 mal pro Woche Fisch (am besten roten Lachs) oder Avocado, Leinsamen, Leinöl, Walnüsse einfügen)
5. Kohlenhydrate ergänzen
6. Berechnete Flüssigkeitszufuhr beachten (im Training 400 - 700ml zusätzlich)

Zudem kann bei der Auswahl auf Kaloriendichte und Makronährstoffdichte geachtet werden. Hast Du also Probleme mit Hungergefühlen, wähle Lebensmittel mit niedriger Kaloriendichte, um so die Essensmenge bei gleich bleibender Kalorienzufuhr zu erhöhen. Hast Du hingegen Probleme, mit Übersättigung wähle Lebensmittel mit hoher Kaloriendichte, um so die Essensmenge bei höherer Kalorienzufuhr zu senken. Die Makronährstoffdichte kann dazu genutzt werden, Lebensmittel mit einem hohen bestimmten Makronährstoff auszuwählen. Die folgende Tabelle gibt Dir Einschätzungshilfen zu Kalorien und Makronährstoffdichte.

Lebensmittel-dichte	Kaloriendichte pro 100g Lebensmittel	Eiweiße pro 100g Lebensmittel	Kohlenhydrate pro 100g Lebensmittel	Fette pro 100g Lebensmittel	Ballstoffe pro 100g Lebensmittel
Niedrig	0-150kcal	0-10g	0-10g	0-5g	0-5g
Mittel	150-250kcal	10-20g	10-30g	5-20g	5-20g
Hoch	250-930kcal	20-30g	30-80g	20-100g	20-50g

Beispiel

Als praktisches Beispiel wird hier die Tagesplanung anhand der fünf einfachen Schritte zur Tagesplanung der Mahlzeiten aufgezeigt. In einer Kalorien-App werden typischerweise die Bestandteile ähnlich dargestellt wie unten tabellarisch aufgeführt. Unsere Beispielperson entscheidet sich an diesem Tag für Quark zum Frühstück und Abendessen, Putenbrust zum Mittagessen und kombiniert dies mit Mozzarella Käse zum Überbacken. Nach dem Eintragen dieser Positionen in die App zum Kalorienzählen ist klar, dass damit der tägliche Eiweißbedarf annähernd abgedeckt ist. Als nächstes werden Obst und Gemüse ausgewählt, indem zum Quark eine Fruchtmischung und zum Überbacken der Putenbrust Tomate hinzugefügt werden, in Kombination mit Zwiebel und Zucchini Gemüse. Danach wird die Ballaststoffzufuhr abgedeckt, durch weitere Haferflocken zum Quark. Um im vierten Schritt die notwendigen Fette abzudecken, wird der Quark noch mit Walnüssen abgerundet. Zusätzliche Quellen an Kohlenhydraten werden nicht benötigt, da der Tagesbedarf durch die bereits verwendeten, kohlenhydrathaltigen Stoffe erfüllt ist bzw. in der Menge angepasst werden.

Unsere Testperson ist männlich und macht eine Diät von ca. 1600 kcal / Tag mit folgendem Bedarf an Makronährstoffen: Eiweiß 170g, Kohlenhydrate 120g, Fett 50g, Ballaststoffe 20g, 800g Obst+Gemüse. Interessanterweise kann er/sie bei dieser recht strengen Diät an diesem Tag ca. 2kg Lebensmittel zu sich nehmen.

Schritt 1: Putenbrust 250g, Quark 500g, Mozzarella 8,5% 125g

Schritt 2: Fruchtmischung 300g, Tomate 150g, Zucchini 400g, Zwiebel 200g

Schritt 3: Haferflocken 80g

Schritt 4: Walnuss 40g

Schritt 5: Kohlenhydrate sind bereits ausreichend enthalten

Mahlzeiten	Lebensmittel	Gewicht	Eiweiße	Kohlenhydrate	Fette	Ballaststoffe
Morgens: Quark mit Haferflocken, Früchten und Walnüssen	Quark	250g	30g	10g	0,5g	
	Haferflocken	40g	1,2g	5g	0,2g	1,4g
	Fruchtmischung	150g	1g	16,5g	0,5g	2g
	Walnuss	20g	3g	1,5g	13,5g	1,25g
Mittags: Putenbrust, überbacken mit Mozzarella, auf Tomate, in Zucchini und Zwiebel	Putenbrust	250g	44g	2g	4g	
	Mozzarella 8,5%	125g	24g	1,2g	10,6g	
	Tomate	150g	1,5g	4g	0,3g	2g
	Zucchini	400g	6,4g	8,8g	1,6g	4g
	Zwiebel	200g	2,4g	10g	0,4g	2,8g
Abends: Quark mit Haferflocken, Früchten und Walnüssen	Quark	250g	30g	10g	0,5g	
	Haferflocken	40g	1,2g	5g	0,2g	1,4g
	Fruchtmischung	150g	1g	16,5g	0,5g	2g
	Walnuss	20g	3g	1,5g	13,5g	1,25g
Insgesamt		2045g	168g	126g	50g	23g



Liste der Produktkategorien

Produktkategorie	Nahrungsmittel
Fleisch	Pute, Hähnchen, Mageres Schweinefleisch, Mageres Rindfleisch, Lamm, (Koch-/Mager-)Schinken
Fisch, Meeresfrüchte	Aal, Barsch, Forelle, Goldbarsch, Lachs, Thunfisch, Sardellen, Seeteufel, Schwertfisch, Wels, Zander, Seezunge, Makrele, Hering, Heilbutt, Renke, Pangasius, Gründling, Blaufelchen, Austern, Shrimps.
Sonst. Tierische Produkte	Ei, Eiklar vom Ei, Feta 8,5%, Harzer Käse, Magerquark 0,2%, Milch 1,5%, Mozzarella 8,5%, Joghurt, Körniger Frischkäse 0,8%
Obst	Apfel, Mango, Papaya, Pfirsich, Kirschen, Grapefruit, Pflaumen, Banane, Aprikose, Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Orange, Zitrone, Kiwi, Ananas, Wassermelone, Honigmelone, Weintrauben, Brombeeren, Blaubeeren, Maulbeeren, Kaki, Litschi, Maracuja, Sternfrucht, Trockenfrüchte
Gemüse	Kartoffel, Süßkartoffel, Paprika, Avocado, Blattsalat, Blumenkohl, Champignons, Eissalat, Feldsalat, Salatgurke, Wirsing, Zucchini, Zwiebel, Tomate, Steinpilz, Staudensellerie, Spargel, Kürbis, Sauerkraut, Rettich, Peperoni, Petersilie, Pfifferlinge, Spinat, Kohl, Spitzkohl, Rotkohl, Rucola, Radicchio, Frühlingszwiebel, Kresse, Lauch, Grünkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Weißkohl, Knoblauch, Möhre, Mais, Löwenzahn, Rukola, Erbsen, Bohnen, Tomate, Linsen, Mangold, Sojabohnen, Topinambur
Getreide	Haferflocken, Weizenkleie, Haferkleie, Vollkorn- Roggen- Dinkel- Weizenbrot, Vollkorn Knäckebrot, Vollkorn Reis, Hirse, Amaranth, Weizen- Dinkel Vollkorn Nudeln, Hartweizengrieß, Bulgur, Reiswaffeln, Maiswaffeln, Vollkorn Müsli, Graupen
Nüsse, Samen, Körner	Sonnenblumenkerne, Chia-Samen, Leinsamen, Sesam, Mohn, Kürbiskerne, Senfsamen, Pinienkerne, Lupinen, Kokosnuss, Flohsamen, Mandeln, Walnüsse, Kokosnuss, Macadamia Nüsse, Erdnüsse, Haselnuss, Paranuss, Pekannuss, Pistazie, Cashewnuss
Getränke	Wasser, Kaffee, Tee (ohne Zucker), zuckerfreie Getränke
Sonstiges	Tofu
Öl für Salat	Kaltgepresst, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Chiaöl, Kürbiskernöl, Sojaöl, Olivenöl,)
Öl zum Kochen, Braten	Kokosfett, Palmkernfett, Palmöl,
Fett für Ofen	Kokosfett, Palmkernfett, Palmöl, Butter, Olivenöl

Liste der Hauptbestandteile in Makronährstoffen

Makronährstoff	Nahrungsmittel
Eiweiß	Harzer Käse, Thunfisch (max. 1 mal alle 2 Wochen), Eiklar vom Ei, körniger Frischkäse 0,4%, Alaska Seelachsfilet, Putenbrust, Hähnchenbrustfilet, Magerquark 0,2%, (Koch-/Mager-) Schinken, Mageres Rindfleisch, Mageres Schweinefleisch, Mozzarella 8,5%, Linsen, Lupinen, Kichererbsen, Körniger Frischkäse 0,8%
Fett	Walnüsse, Lachs, Thunfisch (max. 1 mal alle 2 Wochen), Hering, Makrele, Walnussöl, Leinöl, Chia-Samen, Avocado, Leinsamen, Sardellen, Sardinen, Ei, Regenbogen-Forelle, Schwertfisch, Rapsöl, Sojaöl, Kokosnuss
Kohlenhydrate	Obst (siehe Tabelle 1), Gemüse (siehe Tabelle 1), Getreide (siehe Tabelle 1)
Ballaststoffe	Haferkleie, Haferflocken, Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Blumenkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Chia-Samen, Sprossen aus Linsen und Getreide, Vollkornprodukte (Getreide, Gemüse, Obst, siehe Tabelle 1)
Vitamine, Minerale, sekundäre Pflanzenstoffe	Obst, Gemüse, (auch enthalten in Getreide und tierischen Produkten)

Omega 3 Fettsäuren

Nahrungsmittel	EPA + DHA pro 100g	Nahrungsmittel	EPA + DHA pro 100g
Lachs	2g	Makrele	2,3g
Hering	1,6g	Schnellfisch	0,2g
Thunfisch	0,8g	Forelle	0,6g
Sardinen	1g		

Nahrungsmittel	ALA pro100g
Leinsamen	18g
Chia-Samen	15g
Walnuss	7g
Flohsamen	1,5g