Muskelaufbau Ernährung

In diesem E-Book werde ich das Thema Muskelaufbau Ernährung behandeln. Es gibt sehr viel Unklarheit darüber wie die optimale Ernährung für Muskelaufbau aussieht und welche Nahrungsmittel, zu welcher Tageszeit und in welchen Mengen gegessen werden sollten. Ziel ist es unseren Körper beim Muskelaufbau am besten zu Unterstützen. Ich kann an dieser Stelle schon mal so viel vorwegnehmen und sagen dass das Thema lange nicht so kompliziert ist wie es in Internetforen oder auf Infoseiten sonst oft dargestellt wird. Auch hier gilt das Sprichwort, welches im Fitness und Bodybuilding fast immer zutrifft: Don't over analyze!

Es gibt sehr wenige grundlegende Dinge die beachtet werden müssen und wenn man diese wenigen Regeln einhält dann steht dem Aufbau von Muskelmasse, zumindest von Ernährungsseite nichts mehr im Wege. Was es mit dem Training für Muskelaufbau auf sich hat werde ich im nächsten Blogeintrag beantworten. Falls du dich dafür interessierst wie Muskelaufbau genau funktioniert und welche Prozesse im Körper dabei vor sich gehen kannst du dir den Wikipedia Beitrag dazu durchlesen.

In diesem Artikel werde ich die folgenden Themen behandeln:

- Kalorienüberschuss in der Muskelaufbau Ernährung
- Positive Stickstoffbilanz als Grundlage für Muskelaufbau
- Makronährstoffverteilung in der Muskelaufbau Ernährung
- Optimale Eiweißmenge in einer Muskelaufbau Ernährung
- Optimale Malzeitenfrequenz für Muskelaufbau
- Die besten Lebensmittel für Muskelaufbau
- Nahrungsergänzungsmittel für Muskelaufbau
- Ernährung vor und nach dem Training

Du solltest die Ernährung für Muskelaufbau so einfach halten wie nur möglich denn wenn man erst einmal damit anfängt die Dinge zu sehr im Detail zu betrachten verliert man oft den Blick fürs wesentliche. Natürlich funktioniert der Aufbau von Muskeln nur in Kombination mit dem entsprechenden Training und wenn kein Wachstumsreiz gesetzt wird dann hilft die beste Ernährung nichts. Im Training liegt meiner Erfahrung nach viel häufiger der Fehler für mangelnden Erfolg, denn wenn nur Halbherzig und ohne konstante Progression trainiert wird dann fehlt der Trainingsreiz, der dein Körper veranlasst zusätzliche Muskelmasse aufzubauen. Wir müssen uns darüber bewusst sein das Muskelmasse für unseren Körper sehr viel Aufwand bedeutet und diese Muskelmasse zu erhalten und Tag für Tag mit sich herum zu tragen macht nur Sinn wenn wir unserem Körper signalisieren, dass die Muskeln auch tatsächlich gebraucht werden. Dieses Signal setzen wir mit regelmäßigem schwerem Training. Aber genug jetzt vom Training, dazu kommt nächste Woche ein extra Artikel. Kommen wir

jetzt dazu warum du hier bist, fangen wir mit den beiden ausschlaggebenden Punkten an die entscheiden ob deine Muskelaufbau Ernährung funktioniert oder nicht.

Kalorienüberschuss in der Muskelaufbau Ernährung

Um eine optimale Umgebung für Muskelaufbau zu erschaffen solltest du deinen Körper mehr Energie zuführen als du verbrauchst. Dein Körper hat dann Energie übrig die er dazu nutzen kann Muskeln aufzubauen. Ein Überschuss von 300-500 kcal. hat sich in der Praxis als optimal erwiesen. Du frägst dich wie hoch dein Kalorienumsatz pro Tag ist? Das ist individuell sehr unterschiedlich und hängt von deinem Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht und körperlicher Aktivität ab. Mit diesem Rechner kannst du ungefähr deinen Kalorienverbrauch bestimmen damit du einen Richtwert hast. Genau ist dies jedoch nicht. Um deinen exakten Verbrauch zu ermitteln wirst du nicht drum herum kommen 7 Tage alles zu notieren was du isst und so deine Kalorienaufnahme zu ermitteln. Nimmst du in der Zeit weder zu noch ab hast du genau so viel Kalorien zu dir genommen wie du auch verbraucht hast. Erhöhe dann deine Kalorienaufnahme um 300kcal. Dein Körpergewicht sollte um etwa 0,5-2kg pro Monat ansteigen. Als Trainingsanfänger ist schnellerer Muskelaufbau möglich als bei fortgeschrittenen Trainierenden.

Positive Stickstoffbilanz als Grundlage für Muskelaufbau

Für Muskelaufbau benötigt dein Körper Eiweiß. Jede Eiweißverbindung beinhaltet immer auch Stickstoff (Chemisches Element N mit der Ordnungszahl 7). In einer Muskelaufbauphase ist eine positive Stickstoffbilanz unumgänglich. Unser Körper ist ständig damit beschäftigt Protein auf und abzubauen. Unser Ziel ist es natürlich mehr Proteine aufzubauen als abzubauen. Weil der Körper ständig Protein auf-und abbaut, ist es das Ziel eines Kraftsportlers, mehr aufzubauen als abzubauen. Funktioniert das, wird von einer positiven Stickstoffbilanz und Anabolismus gesprochen. Baut der Körper jedoch mehr Proteine ab als neue gebildet werden, spricht man von einer negativen Stickstoffbilanz und Katabolismus. Mit Stickstoffbilanz wird somit die Differenz zwischen aufgenommener und ausgeschiedener Stickstoffmenge bezeichnet. Um eine positive Stickstoffbilanz zu erreichen sollte ein schwer trainierender Sportler mindestens 1g Eiweiß pro Kilogramm Eiweiß zu sich nehmen. Mehr dazu im Kapitel „Optimale Eiweißmenge für Muskelaufbau“

Wenn die beiden Punkte Kalorienüberschuss und positive Stickstoffbilanz berücksichtigt werden hat dein Körper alles was er für Muskelaufbau benötigt. Die anderen Punkte in diesem Artikel dienen der weiteren Optimierung und Feinjustierung.

Makronährstoffverteilung für Muskelaufbau

Es gibt unzählige verschiedene Ernährungssysteme für Muskelaufbau. Anfänger werden oft verunsichert da sich die Systeme auf den ersten Blick sehr voneinander unterscheiden.

Manche Systeme fokussieren auf die Kalorienaufnahme durch Kohlenhydrate, manche auf Eiweiß und wieder andere auf Fett. Keines der Systeme liegt 100% richtig oder falsch, alle funktionieren wenn die beiden oben genannten Punkte (Kalorienüberschuss und positive Stickstoffbilanz) berücksichtigt werden. Ob du die Kalorien aus Fett, Eiweiß oder Kohlenhydraten beziehst kannst du frei entscheiden. Ich empfehle dir keine Ernährungsform zu wählen die extrem auf eines der drei Makronährstoffe fokussiert. Der komplette Verzicht auf Kohlenhydrate oder Fette hat mehr negative Auswirkungen als positive. Leider werden derartige extreme Ernährungsformen im Bodybuilding häufig angewendet. Es macht den Eindruck als versuche man sich gegenseitig zu übertreffen und immer noch strengere gefährlicherer Ernährungsformen zu kreieren. Viele Sportler sind dem Irrglauben verfallen, dass eine Ernährung umso besser ist umso schwerer sie einzuhalten ist und umso mehr Lebensmittel darin „verboten“ sind. Dem ist definitiv nicht so. Wähle eine ausgewogene Ernährung und beziehe deine Kalorien aus allen 3 Makronährstoffen (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett). Ich habe sehr gute Erfahrungen mit dem folgenden Verhältnis der 3 Makronährstoffe gemacht:

40% Eiweiß
30% Kohlenhydrate
30% Fett

Mit dieser Aufteilung habe ich bei mir und bei vielen meiner Klienten sehr gute Erfolge in Sachen Muskelaufbau festgestellt. Auch hier gilt jedoch “Jeder Mensch ist anders“ und du solltest dich selber beobachten wie du auf die Ernährung regierst, möglicherweise kommst du besser damit klar die Verteilung eher zu Gunsten von Fetten oder Kohlenhydraten zu ändern. Die Ernährung für Muskelaufbau und die Ernährung für Leistungsbewusste Sportler allgemein ist individuell von Person zu Person unterschiedlich und es gibt kein Patentrezept daher sind Programme die ein und die Selbe Ernährung für alle Personen empfehlen auch nicht seriös. Halte dich erst mal an die oben genannte Verteilung und finde dann durch experimentieren heraus welche Verteilung für dich am besten funktioniert.

Optimale Eiweißmenge für Muskelaufbau

Auch in Bezug auf die optimale Eiweißmenge für Muskelaufbau findest du verschiedene Angaben im Internet. Die Empfehlung reicht von 0,7g Eiweiß pro Kg Körpergewicht bis zu 4g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Letzteres wird häufig auf Bodybuilding Seiten und in Bodybuilding Magazinen empfohlen. Durch meine langjährige Erfahrung in diesem Sport und durch die Betreuung viele Athleten kann ich sagen dass ein Wert von 1,5-2g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht völlig ausreichend ist um Muskelaufbau zu erzielen. Ein Plus an Eiweiß sorgt nicht für entsprechend mehr Muskelaufbau. Solltest du deine Ernährung so Aufbauen dass du 40% deiner Kalorien aus Eiweiß beziehst dann landest du oft dennoch bei 3g Eiweiß pro Kg Körpergewicht. Das ist völlig in Ordnung und auch nicht gesundheitlich bedenklich. Auf diversen Seiten im Internet wird teilweise davor gewarnt, dass zu hoher Eiweißkonsum schlecht für die Nieren sei, dies ist jedoch bei Personen ohne Vorerkrankungen die genügend Wasser trinken (1l pro 20kg Körpergewicht) nicht zutreffend. In extremen Ernährungsformen wie Akins werden oft noch deutlich mehr Proteine pro Kg Körpergewicht gegessen und auch das ist für Personen ohne genetisch bedingte Vorbelastungen der Nieren kein Problem. Da die wenigsten Menschen jedoch wissen wie sie auf so hohe Eiweißmengen reagieren und da es nach einer Umstellung auf eine eiweißreiche Kost oft zu Blähungen kommt sollte man die Eiweißmenge langsam steigern um den Körper

daran zu gewöhnen. Halte dich an mindestens 1,5g Eiweiß pro Kg Körpergewicht und du wirst deinem Körper genug Bausteine für Muskelaufbau liefern.

Optimale Mahlzeitenfrequenz für Muskelaufbau

Noch vor wenigen Jahren dachten Bodybuilder sie müssten alle 3 Stunden etwas essen um den Körper konstant mit Nährstoffen zu versorgen und Muskelaufbau zu ermöglichen. Das dies nicht nötig ist sollte jedem klar denkenden Menschen einleuchten denn unser Körper nimmt Nährstoffe über den Darm auf und die Verdauung von Nahrung dauert mitunter 24 Stunden. Das bedeutet dass genau jetzt unser Körper Nährstoffe aus Nahrung bezieht die wir vor vielen Stunden gegessen haben. Unser Körper kann je nach Bedarf Nährstoffe speichern und abrufen. Es existieren eigens dafür angelegte Glycogenspeicher für Kohlenhydrate und Aminosäurespeicher (Pools) für Proteine. Auch wenn du an manchen Tagen gar keine Nahrung zu dir nehmen kannst wird dein Körper nicht sofort anfangen Muskeln abzubauen denn es bestehen genügend Reserven für Erhalt und Muskelaufbau. Ernährungssysteme wie Intermittend Fasting bei denen sogar gezielt Fastenzeiten von 16 bis 32 Stunden eingelegt werden sind auch bei Kraftsportlern in den letzten Jahren immer beliebter geworden und werden erfolgreich eingesetzt.

Fazit: Das wichtigste ist die Gesamtzahl der aufgenommenen Kalorien und Nährwerte innerhalb eines Tages. Auf wie viel Mahlzeiten du diese verteilst kannst du frei entscheiden und so einteilen wie es dir am besten in deinen Tagesablauf passt.

Lebensmittel in der Muskelaufbau Ernährung

Konzentriere dich auf naturbelassene unverarbeitet Lebensmittel. Stark verarbeitete und mit Konservierungsstoffen vollgepackte Lebensmittel die in der modernen Ernährung leider sehr häufig konsumiert werden können vom Körper nicht optimal aufgenommen werden. Es ist nicht notwendig komplett auf derartige Nahrungsquellen zu verzichten aber sie sollten stark eingeschränkt werden. Hier eine Liste mit Nahrungsmitteln auf die du den Fokus in der Muskelaufbau Ernährung legen solltest:

Fisch

Alle Arten von Fisch sind geeignet, auch die Fischarten mit einem hohen Anteil an Fett. Das Fett der Fische besteht zum Großteil aus dem sehr nützlichen DPA und EPA welches eine Vielzahl an positiven Eigenschaften mit sich bringt. Diese Stoffe fördern die allgemeine Gesundheit, beugen vor Krankheiten vor und begünstigen den Muskelaufbau. Über die positiven Eigenschaften von Fischöl kannst du dich hier genauer informieren. Auf Pengasius Fisch solltest du besser verzichten da dieser Fisch unter schlimmsten Bedingungen gezüchtet wird. Kaufe deinen Fisch wenn möglich frisch.

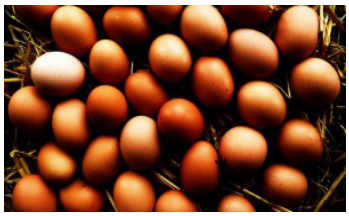
Fleisch

Ich unterscheide hier absichtlich nicht in Geflügelfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch und andere Fleischarten. Geflügelfleisch wie Huhn und Pute haben einen geringeren Fettanteil als Rindfleisch und Schweinefleisch und das ist vor allem für Personen interessant die darauf achten müssen die Gesamtkalorien nicht zu sehr ansteigen zu lassen. Die Aussage dass Geflügelfleisch besser zum Muskelaufbau geeignet ist als Rotes Fleisch ist nicht richtig. Zum einen ist in rotem Fleisch sehr viel Creatin enthalten welches ja bekanntlich sehr positiv zum Muskelaufbau beiträgt und zum anderen ist in rotem Fleisch mehr tierisches Fett enthalten. Dieses Fett besteht etwa zur gleichen Mengen an gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren. Die Angst vor Fett beruht auf Unwissen und ist sogar kontraproduktiv. Unser Körper benötigt Fett, welches auch in Eiern enthalten ist, um Hormone wie Testosteron zu synthetisieren. Eine extrem fettreduzierte Ernährung führt nachweislich zu verringerten Testosteronwerten und somit zu eingeschränktem Muskelaufbau. Auch hier solltest du wie bei Fisch auf Artgerechte Haltung der Tiere achten und etwas mehr Geld investieren um qualitativ hochwertiges Fleisch zu bekommen das nicht durch Hormone und Futtermittelbeigaben hochgezüchtet wurde. Die Investition ist eine Investition in deine Gesundheit und wird sich lohnen.

Nüsse

Nüsse sind eine ausgezeichnete Nahrungsquelle da sie nicht industriell weiterverarbeitet sind und somit eine natürliche Nahrungsquelle darstellen die wir Menschen schon seit Jahrtausenden nutzen. Die Nährwertdichte von Nüssen ist sehr hoch und machen sie so besonders für Personen interessant die einen sehr hohen Kalorienumsatz (schnellen Stoffwechsel, auch „Hardgainer“ genannt) haben. Der zumeist hohe Fettanteil von Nüssen besteht aus gesunden Omega 3 Fetten die positive Eigenschaften für die Gesundheit und Muskelaufbau mit sich bringen. Nüsse enthalten außerdem auch einen relativ hohen Eiweißanteil (Erdnüsse, z.B. ca. 25g pro 100g) und wenig Kohlenhydrate wodurch sie für Low Carb Ernährung besonders gut geeignet sind (Besonders Macadamia Nüsse mit nahezu 0g Kohlenhydraten)

Eier



Lange Zeit hatten Eier einen schlechten Ruf und standen unter Verdacht Cholesterin zu erhöhen. Dies ist schon seit vielen Jahren überholt und wurde in vielen Studien nachweislich widerlegt. Inzwischen weiß man, dass das über die Nahrung aufgenommenes Cholesterin nur minimalen Einfluss auf das Körpereigene Cholesterin hat. Leider ist der Mythos vom bösen Eigelb im Bodybuilding immer noch weit verbreitet und so wird oft nur das Eiklar bzw. Eiweiß gegessen und das Eigelb entsorgt. Das ist eine Schande denn im Eigelb sind eine Vielzahl von Vitaminen und nützlichen Fetten enthalten. Die im Eigelb enthaltenen Fette fördern den Muskelaufbau da sie zur Produktion von Testosteron zwingend erforderlich sind. Wer das Eigelb entsorgt und nicht mit isst tut sich also nichts Gutes sondern behindert vorsätzlich Muskelaufbau und anabole Prozesse.

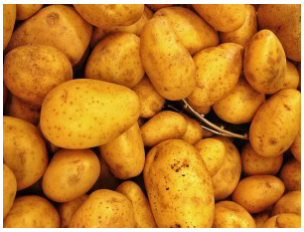
Gemüse

Alle Gemüsearten sind für Sportler geeignet die Muskeln aufbauen möchten. Gemüse liefert Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Damit versorgen wir unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen um optimal zu funktionieren. Außerdem trägt Gemüse dazu bei eine Übersäuerung des Magens zu verhindern und ein basisches Level beizubehalten in dem Nährstoffe viel besser aufgenommen werden können. Als Vorgabe gilt, dass pro Tag ungefähr 250-500g Gemüse gegessen werden sollte.

Reis

Seit jeher fester Bestandteil in der Muskelaufbau Ernährung von Kraftsportlern. Er liefert schnell verwertbare Kohlenhydrate und lässt sich variationsreich zubereiten. Ein Reiskocher ist eine gute Investition wenn man gerne Reis isst. Ob brauner oder weißer Reis bleibt jedem selbst überlassen. Brauner Reis bietet etwas mehr Ballaststoffe ist aber von den Nährwerten nahezu identisch. Jeder sollte das wählen was einem besser schmeckt.

Kartoffeln



Eine weitere ausgezeichnete Quelle für hochwertige Kohlenhydrate die den Muskelaufbau unterstützen. Auch hier sind viele Zubereitungsformen möglich und die Kartoffeln können Abwechslungsreich angerichtet werden damit nicht so schnell Langeweile beim Essen entsteht.

Haferflocken

Ebenfalls ein klassisches Lebensmittel in der Muskelaufbauernährung von Bodybuildern. Schnell zubereitet liefern Haferflocken lange Energie für körperliche Höchstleistungen. Haferflocken beinhalten außerdem viele Ballaststoffe und unterstützen damit die Aufnahme von Nährstoffen.

Milchprodukte

Magerquark ist ein beliebter Eiweißlieferant im Kraftsport und in der Ernährung für Muskelaufbau fester Bestandteil für viele Athleten. Auch Naturjoghurt und Milch liefert sehr gut verwertbares Eiweiß. Käse ist als Milchprodukt ebenfalls vollgepackt mit Eiweiß. Hüttenkäse und Harzerkäse gehören zu den Käsesorten mit dem höchsten Eiweißanteil. Personen die mit Laktoseintolleranz zu kämpfen haben können mittlerweile fast alle Milchprodukte auch in einer Laktosefreien Variante bekommen. In der

Wettkampfvorbereitung sollte allerdings auf Milchprodukte verzichtet werden da diese bei vielen Leuten eine Wassereinlagerung unter der Haut (subkutanes Wasser) begünstigen und so zu einem „weichen“ Erscheinungsbild des Körpers beitragen.

Qinoa

In den letzen Jahren hat Qinoa sehr viel Aufmerksamkeit bekommen, und das zu Recht. Qinoa liefert pflanzliches Eiweiß und ist somit für Vegetarier die Muskeln aufbauen wollen eine sehr gute Eiweißquelle. Qinoa enthält außerdem viel Lysin, eine Aminosäure die im Muskelaufbau eine wichtige Rolle spielt.

Kidneybohne

Ebenfalls eine gute Alternative für Vegetarier um an genügend Eiweiß zu kommen. Kidneybohnen kombiniert mit Mais liefern dem Körper alle Eiweißbausteine die für Muskelaufbau benötigt werden. Es gibt sehr viele verschiedene Zubereitungsarten für Kidneybohnen.

Sojabohnen

Das pflanzliche Lebensmittel mit dem höchsten Eiweißanteil und für viele vegetarische Bodybuilder die Haupteiweißquelle. Soja enthält alle essentiellen Aminosäuren, also alle Eiweißbestandteile die unser Körper für den Muskelaufbau benötigt. ACHTUNG: Die in Soja enthaltenen Isoflavone sind regelmäßig unter Verdacht das körpereigene Östrogen zu erhöhen. Die Kraftsportgemeinde ist hier zweigeteilt in der Meinung ob dies zutrifft oder nicht. Wer aber nicht auf das Eiweiß aus Soja angewiesen ist dem empfehle ich das Risiko nicht einzugehen und auf Soja komplett zu verzichten.

Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne

Mit über 20 Gramm Eiweiß pro 100g liefern diese Kerne hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe und sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Absolut zu empfehlen und eine Bereicherung für jeden Ernährungsplan und gut als Snack für zwischendurch geeignet.

An dieser Stelle beende ich die Aufzählung von Lebensmitteln für Muskelaufbau. Es gibt natürlich noch viele mehr aber alle zu nennen ist an dieser Stelle nicht möglich. Schau dir meinen Blogbeitrag zum Thema Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt an wenn du auf der Suche nach Lebensmitteln bist die viel Eiweiß enthalten. Zusammenfassend hier nochmal die Lebensmittel die in einer Muskelaufbau Ernährung nicht fehlen sollten um unseren Körper mit den nötigen Makronährstoffen zu versorgen.

• Nahrungsquelle für Eiweiß: Fleisch, Fisch, Nüsse, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Bohnen
• Nahrungsquelle für Fette: Fisch, Fleisch, Eier, Nüsse
• Nahrungsquelle für Kohlenhydrate: Haferflocken, Kartoffeln, Reis, Getreideprodukte (Brot, Nudeln, etc.)

Oft wird mir die Frage gestellt ob man sich ununterbrochen mit gesunden Lebensmitteln ernähren muss wenn man Muskeln aufbauen will. Ich kann dich an dieser Stelle beruhigen, das ist nicht notwendig. Du musst nicht für immer Fast Food und Süßigkeiten abschwören wenn du Muskeln aufbauen möchtest und ein Muskulöser Körper dein Ziel ist. Achte darauf dass du den Großteil deiner zugeführten Kalorien (ca. 80%) durch saubere und gesunde Nahrungsmittel beziehst dann kannst du es dir auch hin und wieder erlauben andere Dinge zu essen. Eine exzessiv 100% gesunde Ernährung führt in 95% der Fälle nämlich einfach nur dazu dass diese Art der Ernährung nicht durchgehalten wird und die meisten dann komplett aufgeben. Das kann nicht das Ziel sein. Zu Leben bedeutet immer auch zu genießen und Spaß zu haben.

Nahrungsergänzungsmittel für Muskelaufbau

Soviel gleich mal vorab, du brauchst keine Supplente wenn du erfolgreich Muskeln aufbauen willst und alles was du an Nahrungsergänzungsmitteln in Deutschland kaufen kannst sind auch genau das was der Name aussagt, nämlich Nahrungsergänzungsmittel. Eiweißpulver und Creatin haben nichts mit Anabolika zu tun und sind auch kein Geheimrezept für schnelle Erfolge, es sind kleine Hilfsmittel die den Trainings- und Ernährungsalltag etwas einfacher machen. 90% der auf dem Markt erhältlichen Produkte sind ohnehin nutzlos und bringen gar keine Wirkung. Wenn du komplett ohne Supplemente trainieren möchtest kann ich dich beruhigen und dir sagen dass du die gleichen Chancen auf Muskelaufbau hast wie leute die Eiweißpulver und anderen Supplemente nehmen. Für Leute die gerne zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen wollen kann ich bedenkenlos folgende Produkte empfehlen:

Eiweißpulver: Es gibt verschiede Arten von Eiweißpulver sich vornehmlich durch unterschiedliche Eiweißquellen unterscheiden (Wheyprotein, Casein Protein, Milchprotein, Eiprotein, Pflanzliche Proteine wie Reis, Hanf, usw.). Natürlich gibt es auch Mehrkomponentenproteine die aus verschiedenen Eiweißquellen bestehen aber auch hier sollte man keine Wissenschaft aus dem ganzen Machen. Es lohnt sich ein Whey Protein zuhause zu haben falls man mal keine Zeit hat etwas zu kochen oder nach dem Training einen Eiweißshake trinken möchte, jedoch sollte es bei maximal einem Shake pro Tag bleiben.Eine Liste mit guten Produkten findest du hier.

Creatin: Fortgeschrittene Athleten können sich auch mit Creatin versuchen doch fast jeder ist nach der Einnahme enttäuscht da er sich mehr Wirkung davon verspricht. Creativ sorgt für etwa 0-10% mehr Kraft. Desto mehr Muskeln man bereits hat desto stärker wirkt es da Creatin hauptsächlich im Muskel eingelagert wird und von dort wieder zur Energiegewinnung im Krafttraining bezogen wird. Wenn du also ohnehin erst gerade angefangen hast mit trainieren, dann warte besser noch 2 Jahre bevor du zu Creatin greifst.

BCAAs: Ganz gut um in einer Diät oder beim Training den Körpe rmit ausreichend schnell verfügbaren Proteinen zu versorgen. Es gibt verschiedene Studien da eine bessere Energieversorgung beim Training belegen und BCAAs schützen auch die Muskulatur in Diäten mit Kaloriendefizit. Eine Liste mit guten Produkten findest du hier.

Ernährung vor und nach dem Training

Ernährung vor dem Training für optimalen Muskelaufbau (Pre-Workout)

Vor ein paar Jahren kamen Pre-workout Supplemente und Post-workout Supplemente auf den Markt. Diese sollen unseren Körper während und nach dem Training optimal mit Nährstoffen versorgen und so Muskelaufbau begünstigen. Aber ist es wirklich notwendig diese Nahrungsergänzungen zu nehmen? Eine kurze und klare Antwort: Nein.
Kommen wir zunächst einmal zur Pre-Workout Ernährung also der Ernährung vor dem Training. Die letze große Mahlzeit sollte mindestens eine Stunde vergangen sein bevor man sich daran macht Gewichte zu stemmen. Ein voller Magen wird dich bei Kniebeugen und anderen Rumpflastigen Übungen behindern. Oft wird eine Stunde vorm Training auch nur noch eine Kleinigkeit wie z.B. eine Schüssel Haferflocken mit Milch gegessen. Die Annahme dass die gegessenen Nahrung bzw. die enthaltenen Nährstoffe Energie fürs Training liefern ist jedoch so nicht richtig. Während des Trainings und Intensiven Belastungen bezieht unser Körper fast ausschließlich Energie aus bereits eingelagerten Glykogenreserven in Leber und Muskeln. Bis die eine Stunde zuvor aufgenommene Nahrung als Energie zur Verfügung steht werden noch viele Stunden vergehen da die Nährstoffe bis zu 12 Stunden brauchen bis sie vom Darm aufgenommen und in die Energiespeicher des Körpers transportiert werden. Demnach ist es viel wichtiger was du am Tag vor dem Training gegessen hast. Denn auf diese Nährstoffe wirst du während des Trainings vornehmlich zurück greifen. Mach dich also nicht verrückt wenn du ein paar Stunden vorm Training nichts mehr zu essen bekommst, es wird auf deine Trainingsleistung keinen Einfluss haben. Was sich gezeigt hat, ist dass die Gabe von BCAA (Mehrkettige Aminosäuren) die Muskeln während des Trainings schützt und die Proteinsynthese anregt. Es macht daher für den ambitionierten Athleten Sinn vorm Training ca.10g BCAA zu sich zu nehmen. Eine deutlich spürbare Leistungssteigerung sollte man sich davon jedoch nicht versprechen. Supplemente sind keine Wundermittel.

Ernährung nach dem Training für optimalen Muskelaufbau (Post-Workout)

Kommen wir nun zur Post-Workout Ernährung, der Ernährung nach dem Training. Um deinen Körper nach dem Training schnellst möglich mit Nährstoffen zu versorgen macht es durchaus Sinn zu einer speziellen Ernährung zu greifen. Was dein Körper nach dem Training braucht sind schnell verfügbare Eiweiße um Muskelaufbau zu betreiben und entstandene Verletzungen am Muskel zu reparieren. Dazu eignet sich am besten Whey Protein (Molkeprotein) gemischt mit Wasser, da es so am schnellsten vom Körper aufgenommen werden kann. Alternativ kann auch schnell verwertbares Eiweiß durch normale Nahrungsmitteln aufgenommen werden. Dazu eignet sich z.B. Thunfisch oder Milch (das in der Milch enthaltene Protein besteht ebenfalls zu einem Teil aus Molkeprotein). Um die Kohlenhydrat Speicher die beim Training geleert worden sind schnell wieder aufzufüllen und die anabole Situation in der sich unser Körper nach dem Training befindet, auszunutzen ist es ratsam hier schnell verwertbare kurzkettige Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Genau die Art von Kohlenhydrate auf die wir sonst verzichten sollten dürfen und sollen wir jetzt sogar zu uns nehmen. In Form von Nahrungsergänzungen ist das Dextrose und Maltodextrin und in Form von normaler Nahrung sind das Zuckerhaltige Getränke, wie Cola /Limonade oder auch Weißbrot. Es empfiehlt sich nach dem Training ca. 0,5 Eiweiß pro Kg Körpergesicht und 0,5g-1g Kohlenhydrate pro Kg Körpergewicht zu sich zu nehmen. Mit dieser Kombination wird der Muskelaufbau optimal gefördert und der Körper nach dem Training schnell wieder mit Energie versorgt.

Das war alles was du zur Ernährung für optimalen Muskelaufbau wissen musst. Mach keine Wissenschaft daraus sondern lerne dich ausgewogen und Eiweißreich zu ernähren. Jegliche exzessive Fixierung auf eine bestimmte Art von Lebensmitteln wird dir auf Dauer den Spaß am Essen nehmen und du wirst vermutlich alles hinwerfen. Niemand muss auf Schokolade, Eis und ander „Sünden“ verzichten wenn er Muskeln aufbauen möchte und einen Starken definierten Körper als Ziel hat. Alles ist möglich und wer den Großteil der Zeit gesund und ausgewogen isst kann sich auch hin und wieder „schlechte“ Lebensmittel gönnen ohne davon negative Auswirkungen im Training oder am Körper erwarten zu müssen.

Train hard, have fun!

Tipp:

- Du willst dir noch ein paar Videos zum Thema Muskelaufbau Ernährung schauen, dann klicke hier in meine Kategorie Fitness TV.

- Rezepte findest du hier auf meiner Webseite

© Alle Inhalte sind dieses PDF sind Urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht vervielfältigt werden. www.online-fitness-coaching.com