



## Sporternährung

Sasha  
Walleczek

FAUST  
FORMEL  
*System*

Warum ist dieses Thema so  
wichtig für mich?

FAUST  
FORMEL  
*System*

# Sasha Walleczek

## Das bin ich.

- Ernährungstherapeutin
- Über 80 TV Sendungen: „Du bist, was du isst“, „Österreich isst besser“
- 5 Bücher  
über 350.000 verkaufte Exemplare
- 2 Hörbücher (Goldstatus!)
- faustformel.com  
Plattform mit online Kursen zu Detox und Abnehmen

Das ist Cookie



FAUST  
FORMEL  
System

## Ziel dieses Vortrags

- Verständnis wie Ernährung dein Training beeinflusst
- Effektive Strategien für Freizeitsportler, die den Trainingseffekt durch Ernährung verbessern.

FAUST  
FORMEL  
System

Fitness  
= 80% Ernährung, 20% Training

FAUST  
FORMEL  
*System*

## Ernährung im Sport

Bekommt mein Körper genug  
„Kraftstoff“ für meinen  
Aktivitätslevel?

FAUST  
FORMEL  
*System*

## Unsere Themen

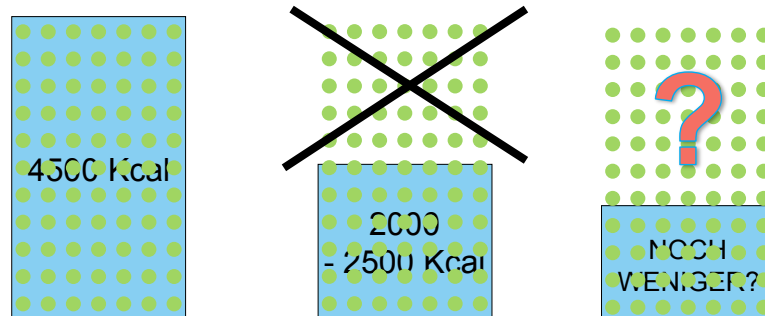
- Wichtige Makronährstoffe
- Eiweiß: wie viel, welches, wann? Eiweißpulver, BCAAs, Eiweißwertigkeit, Proteinsparing, Eiweißkombinationen, Eiweiß für Veganer/Vegetarier
- Kohlenhydrate: wie viel, welche (Gluten?), wann? Carb Loading, Paleo
- Fett: low carb/high fat? Essentielle Fette
- Trinken: wie viel, wann, was?
- Ernährung für Kraftsport, Cardio, Ausdauer und bei Events. (Refueling, Erholungsphase, etc)

## Makronährstoffe

## Makronährstoffe

- Eiweiß (kein Speicher)
- Kohlenhydrate (bevorzugter Treibstoff der Muskeln)
- Fett (viele Funktionen, kann auch für Energie verwendet werden).
- Wasser
  
- MIKRONährstoffe: Mineralien, Vitamine
  
- MAKRO vor MIKRO – beides wichtig, aber zuerst mal die Basis hinbekommen.

## Kalorienverbrauch und Nährstoffgehalt



Mit 800 Kalorien kann niemand arbeiten

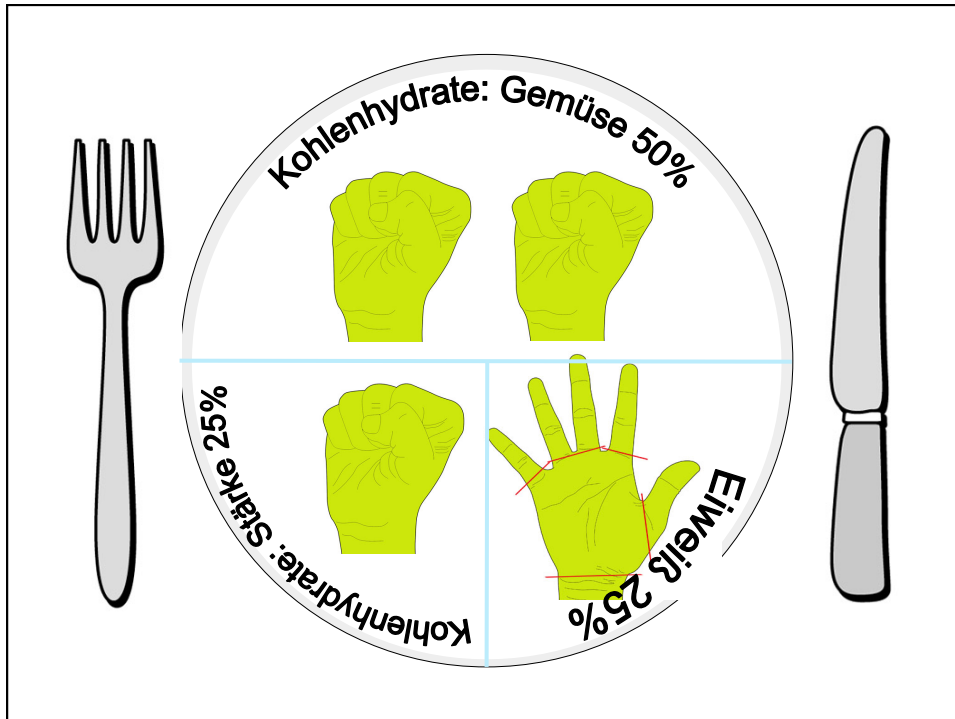


FAUST  
FORMEL  
*System*

## Beispiele für „ausreichend“

- Ziel: 1,4 Gramm Eiweiß für 60 kg Frau
- Wenn abnehmen: 2-4 g KH/kg für 60 kg Frau

FAUST  
FORMEL  
*System*



## „Typischer Tag“

- Frühstück:
  - Roggenvollkornbrot mit Butter, 1 Ei, Gurkenscheiben
- Zwischenmahlzeit:
  - Handvoll Haselnüsse (15 Stück) mit 1 Apfel
- Mittag:
  - Blattsalat mit Kichererbsen und Kartoffeln (Faustgröße)
- Zwischenmahlzeit:
  - Naturjoghurt (150g) + 1 Birne
- Abend:
  - Hühnerbrust (ca 120g) mit gemischtem Gemüse (2 Fäuste) und Reis (Faustgröße).

# Sasha Walleczek

## Analyse

42 Jahr(e) alt female, 60kg, 164cm | Test für Vortrag

11 / 05 / 2017 - 11 / 05 / 2017

Tag(e)

NÄHRSTOFF	ENNAHME	VORGABE	GRENZWERTE	UNTERGRENZE	TATSÄCHLICHE ENNAHME	EMPFOHLEN	OBERGRENZE
- BRENNWERT -							
Brennwert (Kcal)	1658kcal (82%)	2019kcal					
Brennwert (kJ)	6939kJ (82%)	8447kJ					
- HAUPTNÄHRSTOFFE -							
<b>Kohlenhydrate</b>	160g (44%)	300-420g					
<b>Eiweiß</b>	82g (94%)	72-102g	>48g <120g				
<b>Eiweiß Einnahme:</b>							
Chicken, breast, grilled without skin, meat only	35.4g	Rice, brown, wholegrain, boiled in unsalted wa	2.9g	Mixed Salad Leaves	0.5g		
Beans, chick peas, canned, re-heated, drained	8.6g	Potatoes, new and salad, boiled in salted wat	2.9g	Pears, raw, flesh and skin	0.5g		
Yogurt, whole milk, plain	8.5g	Hazelnuts, kernel only	2.1g	Lemon juice, fresh	0.1g		
Eggs, chicken, whole, boiled	8g	Cucumber, raw, flesh and skin	1.5g	Butter, unsalted	0.1g		
Vegetables, mixed, cooked with onion, spice ar	4.8g	Apples, eating, raw, flesh and skin	0.9g				
Bread, sourdough, rye	4.8g	Carrots, old, raw	0.6g				

FAUST  
FORMEL  
Systems

## Säure/Basen

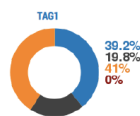
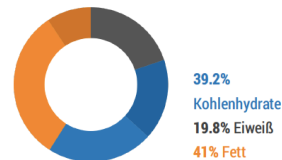
- ANDERE -				
glykämische Last	79			N/A
potentielle Nieren-Säurebelastung	-3.8			N/A
<b>potentielle Nieren-Säurebelastung Einnahme:</b>				
<b>Säure:</b>				
Chicken, breast, grilled without skin, meat only	19.8	Butter, unsalted	0.03	
Eggs, chicken, whole, boiled	6			
Beans, chick peas, canned, re-heated, drained	3.6			
Rice, brown, wholegrain, boiled in unsalted wa	2.9			
Bread, sourdough, rye	1.6			
Yogurt, whole milk, plain	0.2			
<b>alkalisch:</b>				
Vegetables, mixed, cooked with onion, spice ar	-11.5	Mixed Salad Leaves	-1.8	
Potatoes, new and salad, boiled in salted wat	-9.6	Lemon juice, fresh	-0.9	
Carrots, old, raw	-4.1	Hazelnuts, kernel only	-0.5	
Cucumber, raw, flesh and skin	-3.7			
Pears, raw, flesh and skin	-3.1			
Apples, eating, raw, flesh and skin	-2.6			

FAUST  
FORMEL  
Systems

## Makronährstoff-Analyse

### Makronährstoff-Analyse

	KOHLHYDRATE	EWEISS	FETT	ALKOHOL
Einnahme	160.3g	82.3g	75.6g	0g
g/kg Körpergewicht	2.7	1.4	1.3	0
Kilocal	649	329	680	0
Kilocal %	39.2%	19.8%	41%	0%



## Wie oft und wann sollst du essen?

- Mehrere Mahlzeiten am Tag - assoziiert mit:
  - Isst insgesamt weniger
  - Größer Energieverbrauch (Stoffwechsel steigt um 10% - Energie für Verdauung)
  - Niedrigerer Cholesterinwert (Gesamt und LDL)
- Frühstück vor dem Sport
  - Mehr Fettverbrennung (aber nur relevant fürs Abnehmen, was den restlichen Tag passiert)
  - Effektivere Fettverbrennung im Bewerb (Training auf nüchternen Magen oder min 4-5 Stunden seit Mahlzeit; 45-60 Min max)

## Eiweiß

### Ersatzteile = Eiweiß

#### • Tierisches Eiweiß

- Fisch, Meeresfrüchte
- Rind, Schwein, Huhn, Truthahn, Wild
- Milchprodukte
- Eier

- Besser aufgenommen,
- Höhere biologische Wertigkeit (für sich alleine)
- Aber: werden mit erhöhten Krebsrisiko in Verbindung gebracht
- Oft gleichzeitig viel gesättigte Fette = Benzin

#### • Pflanzliches Eiweiß

- Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja (Tofu)
- Nüsse, Samen
- Quinoa, Amaranth

- In Kombination mit Getreide gleich gut wie tierisches
- Übersäuert den Körper anscheinend nicht so stark
- Gleichzeitig viele Ballaststoffe
- Aber: oft auch viel Omega 6!

## Eiweiß Plus/Minus

### Plus

- Wichtiger Baustein des Körpers:
  - Knochen, Gelenke
  - Muskeln, Sehnen
  - Haare/Nägel
  - Immunzellen, etc.
- Hält Blutzucker stabil
- Hilft Sättigung
- Brauchen wir jeden Tag – haben keinen Eiweißspeicher!

### Minus

- Zu viel übersäuert den Körper
- Tierisches Eiweiß, vor allem rotes Fleisch und Wurst/Schinken werden mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung gebracht (umstritten)

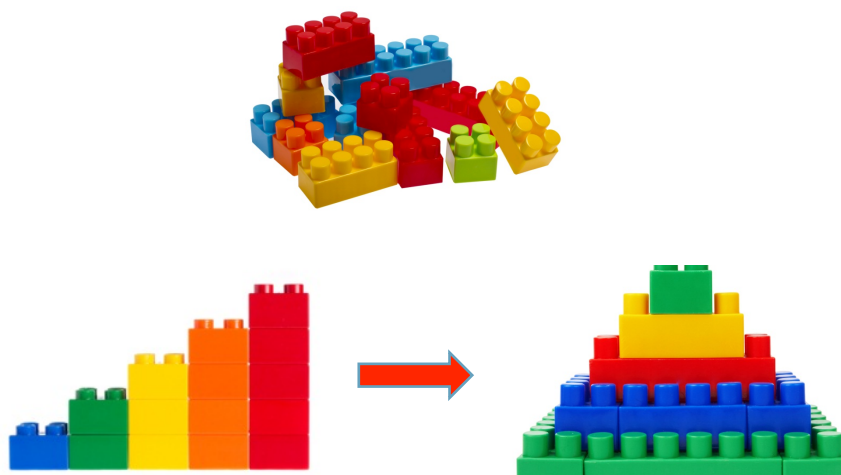
## Wie viel Eiweiß brauchst du?

- Minimum: 0,7 g pro kg Körpergewicht
- Standard-Empfehlungen 0,8-1,0 g
- Training/Fitness: 1,2-1,6
- (Muskelmasse aufbauen: 1,8 - 2,0)
- (Kein positiver Effekt über 2,0)
  
- Rechenbeispiel:
  - Körpergewicht 75 kg
  - 0,8 = 60 g Eiweiß pro Tag
  - 1,4 = 105 g Eiweiß pro Tag

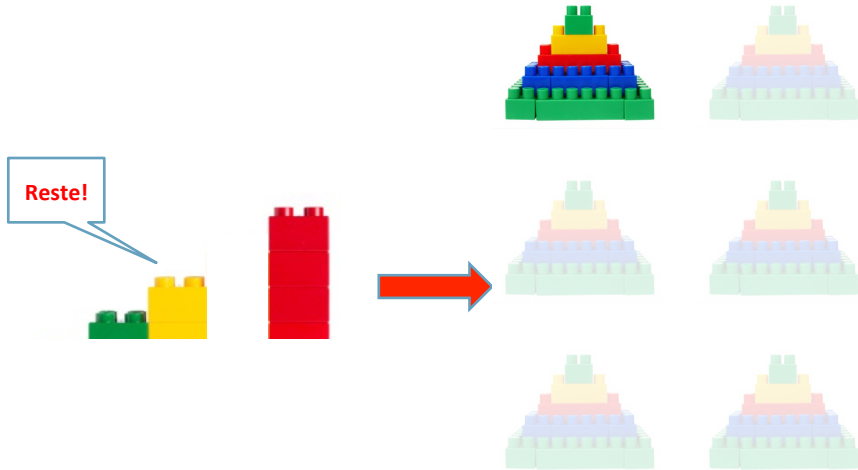
## Portionen mit 20 g Eiweiß

- Rindfleisch (mager): 100 g
- Hühnerbrust: 90 g
- Eier: 2,5-3 (abhängig von der Größe)
- Joghurt: 500 ml
- Milch: ca 600 ml
- Sojamilch: 600 ml
- Sojajoghurt: 500 ml
- Skyr: ca 200 g
- Quark/Topfen: 150 g
- Cashewnüsse/Mandeln: 100 g
- Linsen, rot (gekocht): ca 300 g
- Mandelmilch: 4,8 Liter
- Mandelmus: 5 Esslöffel
- Bohnen (gemischt, gekocht): 270 g
- Quinoa (ungekocht): 150 g
- Kichererbsen 270 g
- Hummus: 250 g
- Hüttenkäse: 220 g
- Lachs: 90 g
- Makrelen (Dose): 100 g
- Hafermilch: 6 Liter
- Reismilch: 20 Liter
- Gouda: 80 g
- Emmentaler: 70 g
- Hanfproteinpulver: 40 g
- Molkeproteinpulver: 25 g
- Erbsen: 300 g

## Eiweiß besteht aus Aminosäuren



Eiweiß besteht aus Aminosäuren

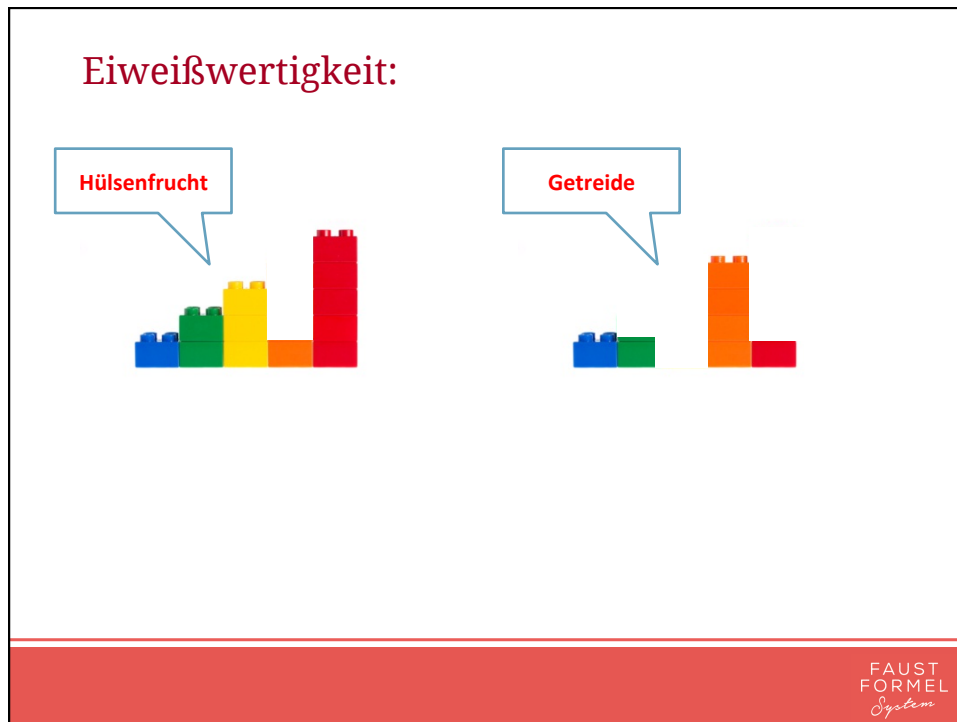


FAUST  
FORMEL  
System

## Eiweißwertigkeit:

### Hühnerei = 100 (PDCAAS 100)

- Rind, ca 80 (PDCAAS 92)
  - Huhn, ca 75
  - Soja, ca. 75 (PDCAAS 91)
  - Andere Hülsenfrüchte: viel niedriger (45, 50, etc)
  - Erbse: 55 (PDCAAS 65)
- 
- Anmerkung: heute verwendet man PDCAAS anstatt Eiweißwertigkeit (=protein digestibility corrected amino acid score)



Eiweißmenge  $\neq$  Eiweißwertigkeit

FAUST FORMEL System

## Gute Eiweißkombinationen

- Ei mit Kartoffeln (oder Getreide)
- Fleisch mit Kartoffeln oder Getreide
- Milchprodukte und Getreide
- Hülsenfrüchte und Getreide

## Gute Eiweißkombinationen

Ei + Kartoffel	36:64	136
Milch + Weizen	75:25	125
Ei + Soja	60:40	124
Ei + Milch	70:30	122
Ei + Weizen	68:32	118
Rindfleisch + Kartoffeln	77:23	114
Soja + Reis	55:45	111
Ei + Bohnen	35:65	109
Soja + Kartoffel od Weizen	55:45 (od 75:25)	103
Ei		100
Bohnen + Mais	52:48	99

## Protein-Sparing

- Collagen/Knorpel (Knochenbrühe im Foodplan)
- Nicht-essentielle Aminosäuren hinzufügen
- Studie: Ernährung ohne Prolin – sank im Plasma um 30%

## Wann soll man Eiweiß essen?

- Eiweiß – über den Tag verteilen:
  - Beugt Heißhunger vor
  - Kann besser aufgenommen werden
  - Portionen von 20g ideal
- Direkt nach dem Training
  - Versorgt Muskeln, hilft Reparatur
- NICHT während des Trainings – kein Nutzen

## Dein Eiweißbedarf

- Körpergewicht (oder Zielgewicht) x 1,4
- (zB 65 kg x 1,4 = 91 g Eiweiß pro Tag)
- Dividiert durch 20 (=ideale Menge)
- 4 Mahlzeiten à 20 g  
plus eine Zwischenmahlzeit mit 10 g

## BCAA

- Branched chain amino acids
- Sollen beim Muskelaufbau helfen
- Leucin, Isoleucin und Valin
- Signalwirkung: Leucin
- Kein Effekt vor oder während Training – evtl danach

## Eiweißpulver?

Eat food. Not too much. Mostly plants.  
(Michael Pollan)

## Soja

- Herstellung: chemisch
- Probleme:
  - Phytinsäure
  - Phytoöstrogene
  - Goitregene
  - Aluminium!!
- Empfehlung:
  - nur als natürliche, vollwertige (möglichst fermentierte) Nahrungsmittel (Tofu, Tempeh, etc) und nicht mehr als 1-3 Mal pro Woche.
  - Bei Schilddrüsenproblemen: evtl gar nicht.

## Erbsenprotein

- Phytinsäure
- Oligosaccharide (Blähungen)
- Können beides entfernt werden, aber teuer
- Ist kein natürliches Lebensmittel:
  - Aus 40 Tonnen Erbsen werden maximal 6 Tonnen Isolat.
- Wird chemisch herausgelöst.

## Wenn Pulver: Hanf oder Molke

- Molke:
  - filtriert und getrocknet (nicht mit Chemie herausgelöst)
  - sehr gutes Aminosäureprofil
  - viele BCAA, hohes Leucin
  - PDCAAS 1,0
- Hanf:
  - vollwertiges Eiweiß, aber nicht mit Molke vergleichbar: PDCAAS 0,46-0,51
  - Veganer: kann verbessert werden, wenn mit Soja/Hülsenfrüchten kombiniert (Lycine limitierende Aminosäure)

## Andere Eiweißpulver

- Sonnenblumen:
  - PDCAAS 37 (sehr niedrig!)
  - Veganer: kann verbessert werden, wenn mit Soja/ Hülsenfrüchten kombiniert (Lycine limitierende Aminosäure)
- Raps:
  - noch nicht gesehen, aber vielversprechend – PDCAAS 0,9 (nicht ausreichend für Kinder!)

## Unsere Themen

- Wichtige Makronährstoffe
- Eiweiß: wie viel, welches, wann? Eiweißpulver, BCAAs, Eiweißwertigkeit, Proteinsparing, Eiweißkombinationen, Eiweiß für Veganer/Vegetarier
- Kohlenhydrate: wie viel, welche (Gluten?), wann? Carb Loading, Paleo
- Fett: low carb/high fat? Essentielle Fette
- Trinken: wie viel, wann, was?
- Ernährung für Kraftsport, Cardio, Ausdauer und bei Events. (Refueling, Erholungsphase, etc)

Fragen?

FAUST  
FORMEL  
*System*

Vielen Dank!

Sasha Walleczek  
team@faustformel.com  
www.nachhaltigabnehmen.com

FAUST  
FORMEL  
*System*