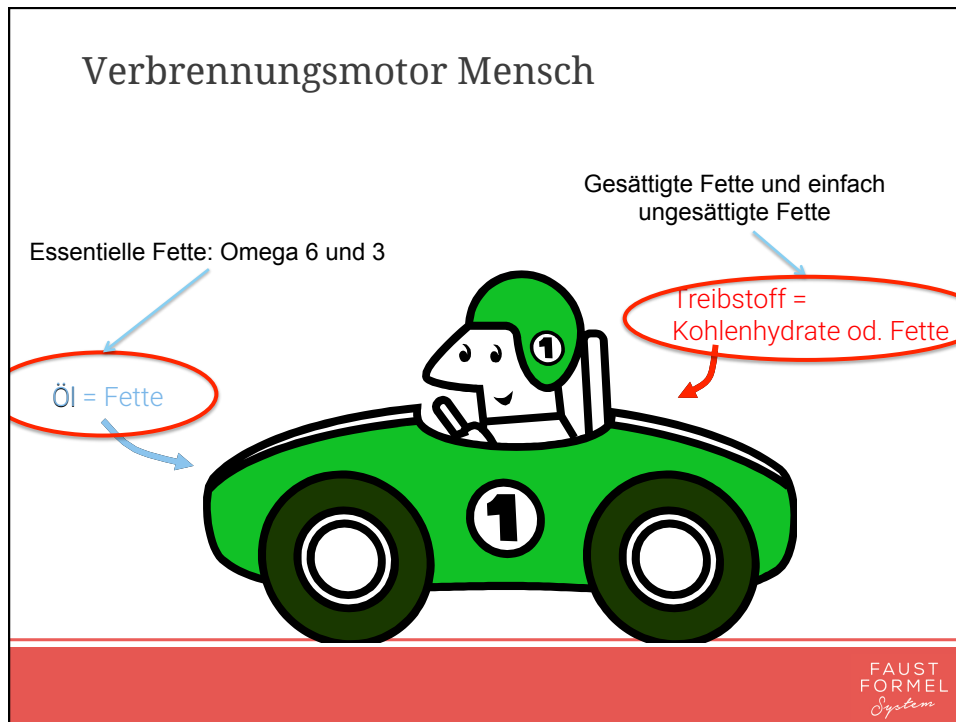




Fett



Welches Fett wofür?

- Fettschummelzettel
 - <http://start.faustformel.com/fettschummelzettel/>
- Club-Mitglieder:
 - Minikurs Fett inklusive (Cookie finden!)
- Minikurs Fett getrennt kaufen
 - <http://start.faustformel.com/minikurs-fett/> (EUR 7)
 - besser: Schnuppermitgliedschaft im FF Club:
<http://start.faustformel.com/club-schnuppermonat/>
(1 EUR für 1. Monat)

Kurze Übersicht

- Hauptsächlich einfach ungesättigte und gesättigte Fette (Olivenöl, Kokos, Ghee, tierische Fette)
- Ausreichend, aber nicht zu viel, essentielle Fette: Nüsse und Kerne, Fisch (1-2 x pro Woche) – Pflanzenöle (außer Olive, Kokos und evtl Avocado) nur in kleinen Mengen (und nur in der kalten Küche).
- Tierische Fette einschließen: wichtig für fettlösliche Vitamine (A, D, K).
- Achtung: viele Frauen können Betakarotin (pflanzliche Vorstufe von Vit A) nicht in Retinol (Vitamin A, ist nur tierisch) umwandeln!

Wie viel Fett?

- Fettmenge individuell sehr verschieden.
- Traditionelle Kulturen: 30-80% Fett
- Wichtig: nicht zu wenig Fett essen!
- Achtung: Fett wird eher in Fett umgewandelt, wenn gleichzeitig viel Insulin im Blut ist (=Zucker gegessen wurde).
- Während Bewerb/Training: fettarme Lebensmittel, da Fett die Magenentleerung verlangsamt.

Trinken

FAUST
FORMEL
System

Wie viel soll man trinken?

- Wichtig für längere Events (über 60 Min oder wenn es sehr heiß ist).
- Achtung: zu viel Wasser ist sehr gefährlich!

FAUST
FORMEL
System

Wasserbedarf berechnen

So oft wie möglich im Training messen:

1. Wiege dich vor dem Training (nackt, nachdem du auf der Toilette warst, direkt bevor du startest).
2. Wiege dich direkt nach dem Training (nackt).
3. Berechne die Differenz und addiere die Flüssigkeitsmenge, die du während des Trainings getrunken hast.
4. 1 kg Schweiß = ca 1 Liter Flüssigkeit
5. Du solltest nicht mehr als 1-3% deines Körpergewichts durch Schwitzen verlieren – sonst während des Trainings ersetzen

Beispiel Wasserbedarf

- 2 Stunden Trainingseinheit:
- Gewicht vor dem Training: 70 kg
- Gewicht nach dem Training: 68,8 kg
- Flüssigkeitskonsum während Training: 750 ml

- Flüssigkeitsverlust durch Schweiß:
- $70 - 68,8 + 0,75 = 1,95$ Liter
- Schweißverlustrate: $1,95 / 2 = 0,974$ Liter/h
- Dehydrierung am Ende: $68,8 / 70 \times 100 = 1,8\%$ (ist okay)

Beispiel Wasserbedarf 2

- 3 Stunden Trainingseinheit bei 20°C
- Gewicht vor dem Training: 70 kg
- Gewicht nach dem Training: 67 kg

- Flüssigkeitsverlust durch Schweiß:
 - $70 - 67 = 3$ Liter
 - Schweißverlustrate: $3/3 = 1$ Liter/h
 - Dehydrierung am Ende: $(1 - 67/70) * 100 = 4,3\%$ (max 3%)
 - Max 2-3%
 - 2% = 1,4 kg
 - 3% = 2,1 kg
- Ziel: 900 ml bis 1,6 Liter während Bewerb trinken.
- = 300-500 ml pro Stunde

Beispiel Wasserbedarf 3

- 12 km in ca 60 Min bei 25°C
- Gewicht vor dem Training: 60 kg
- Gewicht nach dem Training: 57,8kg

- Flüssigkeitsverlust durch Schweiß:
 - $60 - 57,8 = 2,2$ Liter
 - Dehydrierung am Ende: $(1 - 57,8/60) * 100 = 3,7\%$ (max 3%)
 - Max 2-3%
 - 2% = 1,2 kg
 - 3% = 1,8 kg
- Ziel: 400 ml bis 1 Liter während Lauf trinken.
- = 400 -1000 ml pro Stunde
- Achtung: eher am unteren Ende der Menge beginnen!

Kohlenhydrate als Getränk?

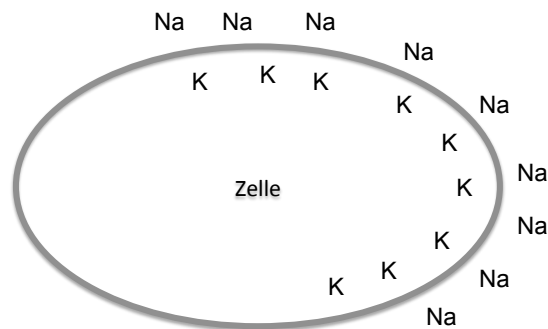
- Gels: zuerst Wasser, dann Gel. Unbedingt trainieren.
- Als Getränk:
- 30-60 g KH/h bei 4-8% Konzentration (40-80 mg/Liter Wasser)
- =350 ml

Hyponatriämie

- = zu wenig Natrium (=Salz) im Blut
- Wasservergiftung: Größeres Problem als allgemein angenommen!
- Kann tödlich sein!!

- Sehr gefährlich vor allem für:
 - Kleine Athleten (Frauen)
 - Zu viel Wasser trinken
 - Lange Sporeinheiten
 - Langsame Athleten
 - Anfänger-Sportler

Kalium und Natrium – lebenswichtig für die Zelle



FAUST
FORMEL
Systems

Was soll man trinken?

- Trinke kleine Mengen Wasser, aber keine großen Mengen auf einmal.
- Größere Mengen bringen keinen Nutzen, können aber schaden!
- Training/Events unter 60 Min (außer, wenn sehr heiß): Wasser okay.
- Training/Events > 60 Min: Verwende Sportgetränke, die Natrium und Kalium enthalten
- Trainiere mit Sportgetränken
- Iss nach dem Sport gesalzene Nahrungsmittel – aber keine Salzttabletten
- Verwende keine Schmerzmittel!

FAUST
FORMEL
Systems

Kalium

- Getrocknete Marillen, Pfirsich, Banane, Datteln
- Avocado
- Holunderbeeren, Melone, Marillen, Papaya, Orangensaft
- Bananen
- Palmherzen
- Tomatenmark
- Chinakohl
- Süßkartoffel
- Kartoffeln
- Bohnen (Pinto)
- Spinat

Sportgetränk selbstgemacht

- Für einen Liter:
 - 400-500 ml Traubensaft
 - 500-600 ml Wasser
 - $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Meersalz (ohne Algen)
- Andere gute Säfte:
 - Granatapfelsaft
 - Orangensaft (600 ml Saft, 400 ml Wasser)
- Evtl auch:
 - 4-5 EL Ahornsirup in 1 Liter Wasser plus $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Salz (viel Kalium!)
 - Oder 250 ml Traubensaft plus 2 EL Ahornsirup plus $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Salz auf 1 Liter
- Kokoswasser: Super Elektrolyte (aber zu wenig KH)

Stoffwechsel

FAUST
FORMEL
System

Stoffwechsel ankurbeln

- Nicht nur Ausdauer – es geht nicht um „Kalorienverbrennung“
- Krafttraining:
 - Erhöht Muskelmasse = Grundumsatz
 - Erhöht Dichte der Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen)
- Mehr Mahlzeiten:
 - Reduziert Stresshormone
 - Erhöht Stoffwechsel um ca 10% (Verdauung verbraucht Energie)
- Mehr Eiweiß
 - Hilft der Schilddrüse
- Kohlenhydrate nach dem Sport
 - Reduziert Stresshormone (Stresshormone bauen Muskeln ab)
- Gute Mikronährstoffversorgung:
 - Insbesondere Vitamin D, Eisen und Jod (braucht Schilddrüse)

FAUST
FORMEL
System

Fragen & Beispiele

Frage von Doris

Eine generelle Frage ist bei mir noch offen: Wie viele Mahlzeiten sollte man nun pro Tag zu sich nehmen? Ich bin irgendwie verwirrt: früher waren es 5, derzeit kommt mir vor, es werden wieder weniger empfohlen? Ich habe die Detox days gemacht, die hätte ich so verstanden: 3 und bei Hunger zusätzlich 2 Zwischenmahlzeiten. So halte ich es auch, wenn ich „normal“ lebe. Beim Durchhören von Sasha's Teil 1 und Teil 2 des Sporternährungsvortrags klingt es wieder eher nach 5 Mahlzeiten?

Frage von Doris - Antwort

Sporternährung:

1. Berechne deinen Eiweißbedarf.
2. Teile Eiweiß in Mahlzeiten von 15-20 Gramm auf = ergibt Anzahl der Mahlzeiten.
3. Berechne deinen Kohlenhydratbedarf (nach Aktivitätslevel) – „reserviere“ entsprechende KH für die Mahlzeit direkt nach dem Training und verteile den Rest (mit möglichst niedriger GL) auf die restlichen Mahlzeiten.

Berechnung der Makronährstoffe

- https://docs.google.com/spreadsheets/d/1PZSk-49PqGYjJ8PvzAEKlh8ORaJI7O5T2v0hsTDvc_0/edit?usp=sharing

Frage von Veronika bei Vortrag

Vor dem Laufbewerb wird oft in diversen Foren und Büchern empfohlen 2 Toasts mit Honig zu essen als Frühstück - macht das denn Sinn ?

- Antwort:
- 2 Scheiben Toast = 26 g KH (GL = 16)
- Honig (1 EL pro Brot?) = 34 g KH (GL = 20)

- Fehlt: Eiweiß
- Gefahr: Rebound-Unterzuckerung, weil KH zu lange vor Event.
Besser: KH plus Eiweiß;
- Außerdem: so viele KH evtl nur bei Event, nicht an normalen Trainingstagen

Frage von Doris

- Ich mache meistens nach der Arbeit am Abend Sport und esse dann erst um ca. 20:30 zu Abend.
- Hab dann ordentlichen Hunger, nur mir fällt es oft schwer die 2 Fäuste Gemüse/ Obst unterzubringen.
- In der Arbeit kann ich nur eine kleine Zwischenmahlzeit vorher essen.
- Könnt ihr mir da weiter helfen?

Fragen von Jasmin

- Mein Hauptsport ist Laufen.
- Distanz unterschiedlich: mind. 3 Mal pro Woche, mind. 6 km alle paar Wochen auch auf die 15-20 km.
- Außerdem: fix einmal die Woche Yoga + mind. einmal Kräftigung
- Wenn ich mich fit fühle, auch mehr.
- Ich fäustle sein Anfang September sehr brav und mache seit dem auch regelmäßig Sport und bin von 72,5 auf mittlerweile 62,00 kg.
- Also eigentlich schon im Normalbereich, mein Fettanteil liegt aber noch über 30% (da sind aber auch schon über 10% runter ;)). Außerdem tut sich seit Anfang des Jahres sehr wenig (seit dem sind es nur ca. 2 kg) Mein Wunschgewicht wäre 57 kg, dass ist mir aber nicht so wichtig, da ich im Moment schon viel an Muskelmasse aufgebaut habe und mir eher wichtig ist, dass der Fettanteil mal runter geht. Mein Ziel ist es also mit Faustformel-Ernährung und Sport noch ein wenig abzunehmen aber vor allem den Fettanteil zu reduzieren.

Fragen von Jasmin, Teil 2

- Also die Fragen:
- Wie soll die KH-Faust aussehen?
- Wann sollte man das letzte Mal vor dem Sport essen?
- Wie sieht es mir dem essen nach dem Sport aus?
- Muss ich gesondert auf etwas achten, wenn ich weiter abnehmen will?
- Welche Energielieferanten empfehlst du während dem Sport bei beispielsweise langen Läufen? –
 - Apfelsaft gespritzt?
 - Müsliriegel?
 - Zusätze in Wasser?
- Wie würde die optimale Ernährung vor Wettkämpfen aussehen? Also am Tag vorher und am Morgen des Wettkampfes? Wie die Ernährung danach?

Frage von Gabriele

- Ich betreibe schon lange Ausdauersport (vorwiegend laufen) u etw Kraftsport.
- Ich habe bei meinen Waden immer starke Sockenabdrücke, sehr viel Fett um die Knie, allg. sehr dicke Beine. Auch bin ich beim Weglaufen oft ganz steif bei den Waden.
- Kann ich mit Sport und entsprechender Ernährung etwas dagegen tun?
- Antwort:
- Mikronährstoffversorgung: Magnesium, Zink, etc
- Essentielle Fette (v.a. Omega 3): Fisch, Nüsse, Kerne
- Niedrige glykämische Last, regelmäßig essen, ausreichend Eiweiß

Frage von Andrea

- Ich frühstücke, habe am vm eine zm, mittagessen, zm am nm und danach geh ich oft von 18:30 bis 20:30 sporteln (kraftausdauer). Bis ich zuhause bin, geduscht und gekocht habe ist es dann meistens 21:30. bis jetzt komm ich gut klar damit, die frage ist nur, sollte ich wirklich direkt nach dem sporteln zb einen ff müsliriegel essen zwecks sofortige ew und kh zufuhr oder reicht ein vollwertiges abendessen dann eh aus? Befürchte einfach keinen hunger mehr auf abendessen zu haben.

Frage von Claudia

Wichtig wäre mir auch die Ernährung bei Bergtouren (Aufstieg ab 1.000 Hm und auch länger als 3 Stunden) bzw bei einer ganzen Woche Bergsteigen, damit an den letzten Tagen auch genug Energie für die Berge da ist - jeden Tag Tagestouren in die Berge ist bei uns geplant - 7-10 Tage.

Fragen?

Vielen Dank!

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