

Diätguide

Der Diätguide by Nesto ist eine kurze Zusammenfassung aller relevanten Punkte, die für deine Diät wichtig sind. Er eignet sich als Orientierung für alle ambitionierten Kraftsportler und Trainingsanfänger. Auf den folgenden fünf Seiten werden die wichtigsten Faktoren, die du in deiner Diät beachten solltest, grob beleuchtet. Wichtig: Der Diätguide by Nesto ist kein Ersatz für einen kompetenten Coach an deiner Seite. Um das Gelingen deiner Diät zu garantieren, solltest du dir eine Person mit Fachwissen und Expertise an deine Seite holen, die dich auf deinem Weg begleitet und an die du dich jederzeit bei Fragen wenden kannst. Geht man eine Diät ohne professionelle Hilfe an ist die Gefahr hoch, dass man mit der Zeit die Objektive Sicht auf sich selbst verliert und Fehlentscheidungen trifft, die sich negativ auf das Endergebnis auswirken.

Ausgangslage

Es gibt unterschiedliche Gründe für eine Diät.

1. Du hast in deiner Aufbauphase einen Körperfettanteil von >15% erreicht und es nicht sinnig weiterhin einen Kalorienüberschuss zu fahren.
2. Du betreibst bis jetzt kein Krafttraining und hast über die Zeit überschüssiges Fett zugelegt.
3. Du betreibst Krafttraining, bist aber in der Ernährung bis jetzt Planlos vorgegangen und möchtest dich besser in Form bringen.

Vorbereitung

Planung deiner Diät

Um dein Körpergewicht zu reduzieren und Fett abzubauen benötigst du ein Kaloriendefizit. Es gibt unterschiedliche Methoden, um eine Diät anzugehen. In höheren Körperfettbereichen (>20%) macht es durchaus Sinn aggressiver in eine Diät zu starten und ein Kaloriendefizit von bis zu 1000 Kcal zu fahren. In den meisten Fällen ist es allerdings ratsamer mit einem moderaten Defizit, von 200-500 Kalorien zu beginnen und lieber die Diät etwas länger zu ziehen.

Kalorienbedarf

Dein Gewicht steht und fällt mit den Kilokalorien, die du zu dir nimmst. Ich werde dir darüber bewusst, dass es weder gute noch schlechte Lebensmittel gibt. Einzig allein deine Kalorienbilanz entscheidet am Ende des Tages/der Woche darüber, ob du dein Ziel erreichst.

Um dein Ziel zu erreichen, musst du deinen Kalorienbedarf dementsprechend anpassen.

Möchtest du abnehmen -> Kaloriendefizit

Möchtest du zunehmen -> Kalorienüberschuss

Möchtest du dein Gewicht halten -> Erhaltungskalorien

Kalorienbedarf

Wie ermittelst du deinen Kalorienbedarf?

Im Internet findest du eine Reihe von Programmen, die deinen Kalorienbedarf ausrechnen. Die Erfahrung zeigt allerdings, dass jeder Mensch und Stoffwechsel unterschiedlich sind und der Kalorienbedarf nicht anhand einer Formel auszurechnen ist. Die Kalorienrechner geben dir nur eine Orientierung, je nachdem, wie sich dein Gewicht auf den errechneten Kalorien verändert, kannst du deinen Kalorienbedarf anpassen

Vorgehensweise

Benutze deine errechneten Erhaltungskalorien als Ausgangslage. Reduziere deine Erhaltungskalorien um 200-500 Kalorien und esse diese Kalorienmenge zwei Wochen lang. Diese drei Szenarien können jetzt eintreten.

1. Dein Gewicht sinkt sich um etwa 1 Kg: Perfekt, du hast deine perfekte Kalorienmenge für die Diät gefunden, behalte diese bei, bis dein Gewicht stagniert.,
2. Dein Gewicht stagniert oder steigt: Du bist nicht im Kaloriendefizit. Reduziere deine Kalorien erneut um 200-500 und schaue was passiert.
3. Dein Gewicht sinkt um mindestens 3 Kg.: Ein starker Gewichtsdrop zu Beginn einer Diät ist nicht unüblich, aufgrund des Verlusts von Glykogen und Wasser. Beobachte die nächsten 7 Tage dein Gewicht, geht es weiter in dieser Geschwindigkeit runter ist dein Kaloriendefizit zu hoch und du solltest deine Kalorien erhöhen.

Ernährung

Ernährung

Entscheidend für deinen Diäterfolg ist deine Ernährung. Das Kaloriedefizit ist dafür verantwortlich, dass du Gewicht verlierst. Die Nährstoffe, mit denen du deine Kalorien füllst, entscheiden darüber, wie sich deine Körperkomposition verändert. Möchtest du primär Fett abbauen und dafür möglichst viel Muskelmasse erhalten oder sogar aufbauen, solltest du folgende Punkte beachten.

Makronährstoffverteilung

Neben deiner Kalorienbilanz entscheidet als zweites Kriterium deine Makronährstoffverteilung über den Erfolg deiner Diät. Wenn es dein Ziel ist nicht nur Gewicht zu verlieren, sondern die Körperkomposition nachhaltig zu verbessern, solltest du die Verteilung der Makronährstoffe beachten. Zu den Makronährstoffen gehören Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette. In der Diät macht es Sinn, die Proteinzufuhr etwas zu erhöhen, um dem Muskelverlust entgegenzuwirken. Die Fettzufuhr sollte bei einem Naturalathleten, außer in Extremsituationen wie den letzten Wochen einer Wettkampfdiät, nicht unter 0,5g/Kg Körpergewicht gesetzt werden, um Ungleichgewichte im Hormonhaushalt vorzubeugen.

Deine Makronährstoffe sollten folgendermaßen verteilt sein:

Eiweiß: 2,5 pro Kg Körpergewicht

Fette: 0,5g pro Kg Körpergewicht

Kohlenhydrate: so auffüllen, dass die gewünschte Kalorienanzahl erreicht wird.

Ernährung

Lebensmittel auswahl

In deiner Diät solltest du grundsätzlich auf die gleichen Lebensmittel setzen wie in deiner Aufbauphase. Irgendwann wird der Punkt kommen, an dem du zwangsläufig auch hungrig wirst. Durch mehr Volumen in den Mahlzeiten (Kartoffeln statt Reis) oder eine erhöhte Zufuhr an Gemüse und Ballaststoffen kannst du dieses verringern. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass die Verdauung nicht in Mitleidenschaft gezogen wird. Blähungen, Bauchweh und Sodbrennen sind Anzeichen dafür, dass eure Verdauung nicht optimal läuft.

Proteinquellen: Hähnchen, mageres Rind, weißer Fisch, Skyr (abends), körniger Frischkäse

Kohlenhydratquellen: Weißer Reis, Kartoffeln, Reismehl, Haferflocken (in verträglichen Mengen), Cornflakes

Fettquellen: Olivenöl, Avocado, Mandeln/Mandelmus, Eigelb

Gemüse

Um mehr Nahrungsvolumen in den Diätmahlzeiten zu haben, kann die Gemüsezufuhr erhöht werden. Allerdings sollte dabei die Verdauung im Blick behalten werden, besonders Ballaststoffreiches Gemüse wie Brokkoli oder verschiedene Kohlarten sorgen gerne mal für Magenprobleme.

Ernährung

Mealtiming

In der Diät spielt das Timing der Mahlzeiten eine größere Rolle als in der Aufbauphase. Heißhungerattacken entstehen i.d.R. durch Blutzuckerschwankungen, um das zu vermeiden macht es Sinn, Mahlzeiten in Regelmäßigen Abständen zu sich zu nehmen. Auch lange Fastenphasen (z.B. 16:8) können eingebaut werden, für ambitionierte Kraftsportler und Bodybuilding Athleten ist diese Diätform aufgrund der langen Phase ohne Proteinzufuhr aber nicht zu empfehlen. Auch in der Diät spielt die Ernährung rund ums Training eine wichtige Rolle für Performance sowie Muskelregeneration- und Wachstum.

Peri Workout-Nutrition

In der Diät werden die Kohlenhydrate mit der Zeit reduziert. Als letztes sollten die Kohlenhydrate rund ums Training gestrichen werden, vor allem die Post Workout Versorgung des Muskels mit Kohlenhydraten ist essenziell.

Pre Workout

Das Pre Workout Meal dient dazu, den Blutzuckerspiegel während des Trainings konstant zu halten und so einen Leistungsabfall aufgrund von Unterzuckerung zu verhindern. Das Pre Workout Meal kann etwa 60-120 Minuten vor dem Training, abhängig von der Verdauungsgeschwindigkeit, zu sich genommen werden. Es sollte leichtverdauliche Kohlenhydrate, eine Eiweißquelle und unter Umständen eine geringe Menge Fett (maximal 5g) enthalten.

Beispiel:

Ricecream, Whey Protein, Zartbitterschokolade

Ernährung

Intra Workout

Auch das Intra Workout hat den Sinn, deinen Blutzuckerspiegel konstant zu halten und einen Leistungsabfall im Training hinauszuzögern. Aus praktischen Gründen wird das Intra-Workout in der Regel in flüssiger Form konsumiert. Dein Intra-Workout solltest du ca. 20 Minuten vor dem Training anfangen zu trinken und nach spätestens 2/3 des Trainings leer haben.

Beispiel:

Cluster Dextrin, EAAs

Post Workout

Die Post-Workout-Ernährung hat den Sinn, das entleerte Muskelglykogen direkt nach dem Training wieder aufzubauen und so für bessere Muskelregeneration und Muskelaufbau zu sorgen. Hier empfiehlt es sich, schnellverdauliche Kohlenhydrate mit einer Proteinquelle zu mischen.

Beispiel:

Cornflakes (<5g Fett), Whey Protein

Ernährung

Weitere sinnige Zeitpunkte für Mealtiming

Eiweiß

Um die Proteinbiosynthese über den Tag aufrecht zu erhalten, solltest du mindestens 3-4 Proteinefeedings über den Tag, im Abstand von 3-4 Stunden verteilen.

Fett

Um deine Verdauung nicht zu belasten, legst du deine Fettzufuhr am besten an den Beginn und am Ende des Tages. Morgens ist der Magen leer und das Fett kann so schneller verdaut werden. Am Abend macht es Sinn, eine Fettquelle mit einer Proteinquelle zu kombinieren, um sicherzustellen, dass der Körper über Nacht mit Protein versorgt wird.