

Besser essen

Sich bewusster ernähren, ein paar Kilos abnehmen – es gibt viele Gründe für eine Ernährungsumstellung. **SWIM** erklärt das Für und Wider von drei bekannten Diäten.

VON DR. ALEXANDRA BLAIK

Paleo
Glyx
Low Fat

Wir alle essen und trinken mehrmals täglich. Nicht nur weil wir dies müssen, um unseren Energiebedarf zu decken, sondern auch weil wir genießen möchten, uns belohnen wollen, Heißhunger haben oder in geselliger Runde etwas angeboten bekommen. Zahlreichen Beweggründen stehen zahlreiche Ernährungstrends gegenüber. Drei von ihnen stellen wir im Folgenden vor. Darunter sind altbekannte Trends wie die fettarme Ernährung und aktuell diskutierte wie Paleo und Glyx. Doch welche dieser Ernährungsweisen ist die richtige, um im Sport erfolgreich zu sein?



Paleo

Das Paläolithikum, die Altsteinzeit, ist Namensgeber für die Ernährung nach der Paleo-Diät.

Diese Ernährungsweise basiert auf der Annahme, dass sich unsere Gene einem zwei Millionen Jahre alten Nahrungsangebot angepasst haben. Im Alt-Paläolithikum lebte der Homo heidelbergensis, der sich als Jäger und Sammler auf Nahrungssuche machte. Mit Faustkeilen erlegte er wilde Tiere, sammelte Wildpflanzen, Nüsse und Samen. Dieses Angebot an Lebensmitteln bildet heute die Grundlage für die Paleo-Diät. Befolgen Sie die Regeln streng, stehen auf Ihrem Speiseplan reichlich Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Gemüse und Obst. Verzichten müssten Sie auf Getreideprodukte wie Brot und Backwaren sowie auf Nudeln, Reis und Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), ebenso auf Milch, Milchprodukte und Zucker. Im Vergleich zur Mischkost würden Sie mit der Paleo-Diät kaum Kohlenhydrate und sehr viel Eiweiß und Fett tierischer Herkunft verzehren.

Lebensmittelauswahl

Die Paleo-Anhänger propagieren das Bevorzugen unverarbeiteter Lebensmittel und verzichten auf den Großteil der industriell verarbeiteten Nahrungsmittel. Dies ist ernährungsphysiologisch wertvoll, denn naturbelassene Lebensmittel enthalten oftmals mehr gesundheitsfördernde Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und kommen ganz ohne Zusatzstoffe aus. Die Verarbeitung dieser Produkte – das heißt, was Sie hinzufügen, wie Sie es zubereiten – haben Sie ganz allein in der Hand! Hinzu kommt eine vernünftige Umwelt- und Sozialverträglichkeit der Paleo-Kost, weil Fleisch möglichst von frei laufen-

den Weidetieren und Fisch aus einem Wildfang und nicht aus industrieller Zucht stammen sollte.

Dagegen ist aber der hohe Verzehr von Fleisch ungünstig zu bewerten. Die WHO warnte erst im vergangenen Herbst davor: Ein hoher Verzehr von Fleisch und Wurstwaren erhöht das Darmkrebsrisiko. Der genaue Mechanismus ist zwar noch nicht bekannt, doch es wird vermutet, dass das Häm – das Pigment, das dem Fleisch die rote Farbe verleiht – die Darmschleimhaut schädigt und sie durchlässiger für unerwünschte Substanzen macht. Darüber hinaus kann auch die Zubereitung von Fleisch bei hohen Temperaturen wie etwa beim Grillen zur Bildung krebserregender Chemikalien führen. Die Deutsche Gesell-

Erlaubte Lebensmittel

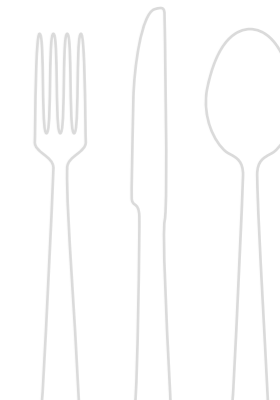
Der Start in einen „Paleo-Tag“ erfolgt beispielsweise mit einem Müsli nach Paleo-Art, ganz ohne Haferflocken. Hierfür benötigen Sie einen Apfel, Trauben, gehackte Mandeln und Kokoschips, die mit Kokosmilch vermischt werden. Kohlenhydrate sind in diesem Müsli nur im Obst enthalten. Zum Mittag könnte eine einfache Gulaschsuppe ohne Brötchen auf Ihrem Speiseplan stehen. Fleischgerichte mit Gemüse wären stets im Sinne der Paleo-Diät; Sättigungsbeilagen wie Nudeln, Reis oder Brot sind verboten. Ein Obst-Smoothie am Nachmittag ersetzt das Stück Kuchen. Zum Abendessen könnten Sie einen Gemüsesalat mit Garnelen zaubern – natürlich ohne Brot.

schaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Fleischwaren pro Woche zu essen, was mit der Paleo-Diät aber fast täglich erreicht werden kann.

Ein weiterer negativer Aspekt ist die häufige Verwendung von Kokosprodukten in Paleo-Rezepten. Kokosflocken, Kokosmilch und Kokosmehl sind gängige Zutaten zahlreicher Gerichte. Kokosprodukte enthalten viele gesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel – und insbesondere das „schlechte“ LDL-Cholesterin – erhöhen können. Die von der DGE empfohlene Höchstmenge gesättigter Fettsäuren liegt bei ≤ 10 Prozent des Gesamtenergiegehalts der Nahrung, die unter Paleo-Kost sehr rasch überschritten werden kann.

Sportliche Leistung mit Paleo?

Die Paleo-Diät als Dauerkost hat sich unter Hochleistungssportlern noch nicht durchgesetzt. Und das hat seinen Grund: Der massige Verzehr von Fleisch und Gemüse und der nahezu komplette Verzicht auf Kohlenhydrate macht ein effektives Training fast unmöglich. Denn Kohlenhydrate sind im Prinzip wie das Benzin für das Auto: Nur ein getanktes Auto kann sich bewegen! Die Energiegewinnung ausschließlich aus Fett und Eiweiß ist bei Weitem nicht so effizient wie die aus Kohlenhydraten.





Glyx

Glyx ist die Abkürzung für glykämischer Index (GI), der anzeigt, wie schnell und wie stark der Blutzucker nach dem Verzehr eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels ansteigt. Die prozentualen GIs dienen dem Vergleich zur Blutzuckerwirksamkeit von Traubenzucker oder Weißbrot. Vom Blutzuckeranstieg hängt ab, wie stark die Bauchspeicheldrüse Insulin ausschüttet. Insulin ist ein anaboles Hormon, das Heißhunger verursacht und den Fettabbau verhindert. Die meisten glykämischen Indizes wurden von Prof. D. Jenkins und Prof. J. C. Brand-Miller veröffentlicht, und zwar auf Basis von Untersuchungsergebnissen mit US-amerikanischen und australischen Lebensmitteln. Es gibt viele deutschsprachige Tabellen und Bücher mit den GIs verschiedener Lebensmittel, Ratgeber für Berufstätige und zahlreiche Back- und Kochbücher. Allen Ratschlägen gemeinsam ist, dass Sie möglichst Lebensmittel mit hohen GIs meiden und jene mit niedrigen (bis 55) sowie mittleren (bis 70) GI bevorzugen, was sich bislang in der Therapie von Typ-1- und Typ-2-Diabetikern bewährt hat.

Lebensmittelauswahl

Anhand der veröffentlichten Tabellen oder mithilfe einer Ernährungsfachkraft ist eine gute und ausgewogene Zusammenstellung der Kost möglich, wenn auch die GIs einiger Lebensmittel wenig nachvollziehbar sind. Buttercremetorte hat einen hohen, eine Apfeltasche aber einen mittleren GI. Fruchtsäfte haben einen niedrigen, ein Kakao aber einen hohen GI. Die Ursache hierfür ist vermutlich ein methodisches Problem. Die meisten GI sind unter standardisierten Bedingungen

bei Probanden im Nüchternzustand ermittelt worden. Der GI wird aber von zahlreichen und dabei ganz wesentlichen Faktoren wie der Zusammensetzung der Kost und der Verarbeitung und Zubereitung des Lebensmittels beeinflusst. Sie werden ein Mehrkorn-Toastbrot mit hohem GI wohl nicht ohne Belag verzehren. Butter, Käse oder Konfitüre hätten aber maßgeblich Einfluss auf Ihren Blutzuckeranstieg.

Sportliche Leistung mit Glyx?

Lebensmittel mit hohem GI erzeugen eine schnelle und kurzzeitige Erhöhung des Blutzuckerspiegels, diejenigen mit niedrigem GI lassen den Blutzucker langsamer und anhaltender ansteigen. Dieses Prinzip scheint in Abstimmung mit der sportlichen Belastung sinnvoll einsetzbar zu sein. Deswegen überprüften viele Studien, ob ein niedriger oder ein hoher GI, der direkt vor der Belastung eingenommenen Mahlzeit die Leistung beeinflussen kann. Die Ergebnisse sind inkonsistent.

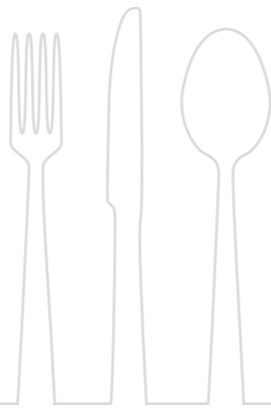
Es scheint ganz wesentlich zu sein, ob während der Belastung weitere Kohlenhydrate aufgenommen werden können. Wenn dies nicht möglich ist, sollten Sie vor der Belastung Lebensmittel mit niedrigem GI verzehren wie beispielsweise Haferflocken, Pumpernickel, Vollkornnudeln oder parboiled Reis. Diese versorgen Sie kontinuierlich und anhaltend mit Kohlenhydraten. Während der Belastung sollten Sie Lebensmittel mit mittlerem bis hohem GI verzehren, die eine schnelle Energiebereitstellung gewährleisten. Isotonische Getränke und Fruchtsaftschorlen entsprechen dieser Empfehlung und liefern Ihnen gleichzeitig wertvolle Flüssigkeit.

Für den Alltag sind die Regeln der Glyx-Kost teilweise schlecht umsetzbar. Weil die Blutzuckerwirksamkeit stark abhängig ist von der Mahlzeitenzusammensetzung und von der verzehrten Menge des kohlenhydrathaltigen Lebensmittels, ist das Hantieren mit GI-Tabellen ohne professionelle Anleitung wenig zielführend.

Erlaubte Lebensmittel

Wenn Sie in der Kategorie Brot und Backwaren die Varianten mit niedrigem GI auswählen würden, lägen auf Ihrem Teller Pumpernickel (40) oder aus Weizenvollkornmehl (42) zubereitete Backwaren. Toastbrot (73), Croissant (74) oder helles Brötchen (95) sind dagegen tabu. Bei Vollkornspaghetti (40) und parboiled Reis (47) sollten Sie eher zugreifen als bei Rundkornreis mit GI 75. Zubereitete und fettige Kartoffelprodukte wie Pommes frites (95), Kroketten (89) und Kartoffelpulver zum Anmischen (90) haben einen hohen GI, wohingegen neue Kartoffeln (65) und Pellkartoffeln (65) einen mittleren GI aufweisen. Gemüsesäfte mit GI 15 und Fruchtsaftschorlen (GI 25) dürften Sie reichlich trinken. Schwer könnte Ihnen die Wahl zwischen Fruchtsaft (50) und Isogetränk (65) fallen. Denn erstaunlicherweise haben Fruchtsäfte generell einen geringen GI, isotonische Getränke aber einen mittleren GI. An Süßigkeiten können Sie sich Bitterschokolade (22) oder Erdnussbutter (75) gönnen, in Maßen Müsliriegel (61) und Nuss-Nougat-Cremes (65).

FOTOS: DREAMSTIME.COM | CORINNA BEISEMANN, STOCKCREATIONS, OLENA YERIZARIANKI



Low Fat

Low Fat ist die Bezeichnung für eine Ernährung, wie sie in den gemeinsamen Referenzwerten für Deutschland, Österreich und die Schweiz veröffentlicht worden ist. Demnach sollte eine vollwertige Mischkost eine begrenzte Fettmenge von maximal 30 Prozent der Gesamtenergiezufuhr und mehr als 50 Prozent in Form von Kohlenhydraten enthalten. Die Beschränkung der Fettzufuhr hat zum Ziel, dass mit dieser Kostform a) eine geringere Energiezufuhr und -dichte und dadurch eine Reduktion des Adipositasrisikos erreicht wird. Sie beschränkt die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren und strebt c) eine ausreichend hohe Zufuhr von pflanzlichen Lebensmitteln als Lieferanten von Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen an.

Österreich und die Schweiz veröffentlicht worden ist. Demnach sollte eine vollwertige Mischkost eine begrenzte Fettmenge von maximal 30 Prozent der Gesamtenergiezufuhr und mehr als 50 Prozent in Form von Kohlenhydraten enthalten. Die Beschränkung der Fettzufuhr hat zum Ziel, dass mit dieser Kostform a) eine geringere Energiezufuhr und -dichte und dadurch eine Reduktion des Adipositasrisikos erreicht wird. Sie beschränkt die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren und strebt c) eine ausreichend hohe Zufuhr von pflanzlichen Lebensmitteln als Lieferanten von Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen an.

Lebensmittelauswahl

Die Low-Fat-Kost enthält einen hohen Anteil von Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs mit geringem Verarbeitungsgrad. Mit ihr werden viele Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe gegessen und dadurch ein großes Nahrungsvolumen beziehungsweise eine niedrige Energiedichte erreicht. Das ist ernährungsphysiologisch günstig, um Übergewicht und ernährungsmitbedingte Erkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten oder Krebserkrankungen zu vermeiden. Positiv ist außerdem, dass die Low-Fat-Diät praktikabel ist und ökologische Aspekte berücksichtigt.

Die Herausforderung für Sie ist, unter den vielen industriell hochverarbeiteten Lebensmitteln, die vielleicht praktisch sind, stark beworben werden

und zudem noch wahnsinnig gut schmecken, die richtigen auszuwählen. Falls Sie dem Angebot nicht widerstehen können, müssen Sie an anderer Stelle Fett einsparen.

Sportliche Leistung mit Low Fat?

Für sportliche Leistungen sind Kohlenhydrate unerlässlich, weshalb die Low-Fat-Diät mit ihrem hohen Kohlenhydratanteil punktet. Für bestimmte Trainings- und Wettkampfanforderungen, für die zum Beispiel ein Kohlenhydratloading sinnvoll ist, können und sollten Sie sich besonders am Low-Fat-Prinzip orientieren, den Fettanteil also noch stärker zugunsten der Kohlenhydrate senken.

Ganz ohne Fett funktioniert Ihr Stoffwechsel aber trotzdem nicht. Nicht nur als Geschmacksträger ist Fett relevant, sondern auch als Teil von Zellmembranen, zur Hormonbildung oder als Lösungsmittel. Es gilt: lieber in Maßen als in Massen.

Erlaubte Lebensmittel

Bei einem Energiebedarf an einem Trainingstag von rund 2.600 Kalorien sollten Sie nicht mehr als 87 Gramm Fett aufnehmen. Dies halten Sie ein, wenn Sie fette Lebensmittel durch fettarme Varianten ersetzen. Essen Sie statt Salami oder Leberwurst lieber mageren Schinken oder Corned beef. Bei Käse sollten Sie fettarme Käsesorten (bis 30 Prozent Fett in der Trockenmasse) wie Harzer Roller oder Magerkäse den fettreicheren vorziehen. Statt Vollmilch mit 3,5 Prozent Fett, Kaffeesahne und Kondensmilch mit 7 Prozent Fett, Naturjoghurt mit 3,5 Prozent Fett, Speisequark mit 40 Prozent Fett, Schlagsahne, Crème fraîche und Schmand wären fettarme Milch, Kefir und Dickmilch mit 1,5 Prozent, Buttermilch, Naturjoghurt mit 1,5 Prozent Fett, Magerquark und Molke für Sie die besseren Alternativen. Ebenfalls tabu sind gebratene oder frittierte Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Bratkartoffeln oder Chips. Vorsicht auch bei Backwaren: Mürbe-, Biskuit-, Rühr-, Blätter- und Brandteig sowie Salz- und Käsegebäck sind ungünstig, besser wäre es, Sie greifen zu Backwaren aus Hefeteig oder Quark-Öl-Teig.

Die beste Wahl

Die Low-Fat-Diät ist für Sie die beste Variante, sich ausgewogen zu ernähren und Ihr Training effektiv auszuüben. Dabei ist Low Fat praktikabel und schützt Sie vor ernährungsmitbedingten Erkrankungen. Die Beachtung des GI ist vor wichtigen Wettkämpfen von langer Dauer sinnvoll. Im Alltag müsste stets die gesamte Mahlzeit statt eines einzelnen Lebensmittels mittels GI bewertet werden. Von der Paleo-Diät ist wegen der hohen Aufnahme von tierischem Eiweiß und Fett bei marginaler Kohlenhydratzufuhr abzuraten.

Wenn Sie auf der Suche nach einem Ernährungsprinzip sind, mit dem Sie abnehmen können, sind neue Trends oftmals vielversprechend und unter Umständen einen Versuch wert. Denn die Basis der Gewichtsreduktion ist immer dieselbe: eine Einsparung an Energie. Sie müssen täglich 500 kcal einsparen, um innerhalb von zwei Wochen ein Kilogramm Fettgewebe abzunehmen. Dabei sollten Sie natürlich immer satt werden und alle Nährstoffe ausreichend aufnehmen. Mit der Glyx- und der Low-Fat-Diät oder in der Kombination beider ist dies in vernünftiger Zusammensetzung möglich.