

EATING

WIE DU MIT DREI EINFACHEN REGELN DEIN ERNÄHRUNGSZIEL LEICHT ERREICHST

UNSERE ERNÄHRUNG HAT VIELE GESICHTER. EMPFEHLUNGEN AUS DIESEM BEREICH REICHEN VON FLEISCH- UND FISCHHALTIGEN ERNÄHRUNGSWEISEN ÜBER VEGETARISCHE LEBENSSTILE BIS HIN ZU VEGANEN FORMEN DER NAHRUNGS-AUFNAHME UND VIELERLEI KOMBINATIONSFORMEN DAZWISCHEN. FÜR VIELE BAUT SICH DAS THEMA „GESUNDE ERNÄHRUNG“ DURCH DIE VIELFALT UNTERSCHIEDLICHER IDEEN ZU EINEM ZU KOMPLEXEN THEMA AUF, DAS MAN EHER MEIDET. **ART CLAAS VAN DER HEIDE**, AUTOR, REFERENT UND BEGRÜNDER VON HEARTCORE ATHLETICS, ÜBER DIE EINFACHHEIT GESUNDER ERNÄHRUNG UND DIE DREI REGELN, DIE ALLE ERNÄHRUNGSWEISEN MITEINANDER TEILEN.

SIMPLIFIED

D

as Themenfeld der Ernährung ist nicht nur umfassend, sondern auch umstritten. Die einen plädieren für eine fleischlose Ernährung bis hin zu einer rein veganen, manche Lager wiederum verteufeln Milchprodukte und wieder andere sehen in einer sehr fleischhaltigen Ernährung gesundheitliche Vorteile. Vor allem Neulingen im Bereich der funktionellen Ernährung erscheint diese verwirrende Informationsflut schnell über den Kopf zu wachsen. Das Unterfangen „gesunde Ernährung“ wird zu einer aufwendigen und höchst verwirrenden Aufgabe, was meist darin mündet, dass die Vision des gesunden Essens den alten Gewohnheiten weicht.

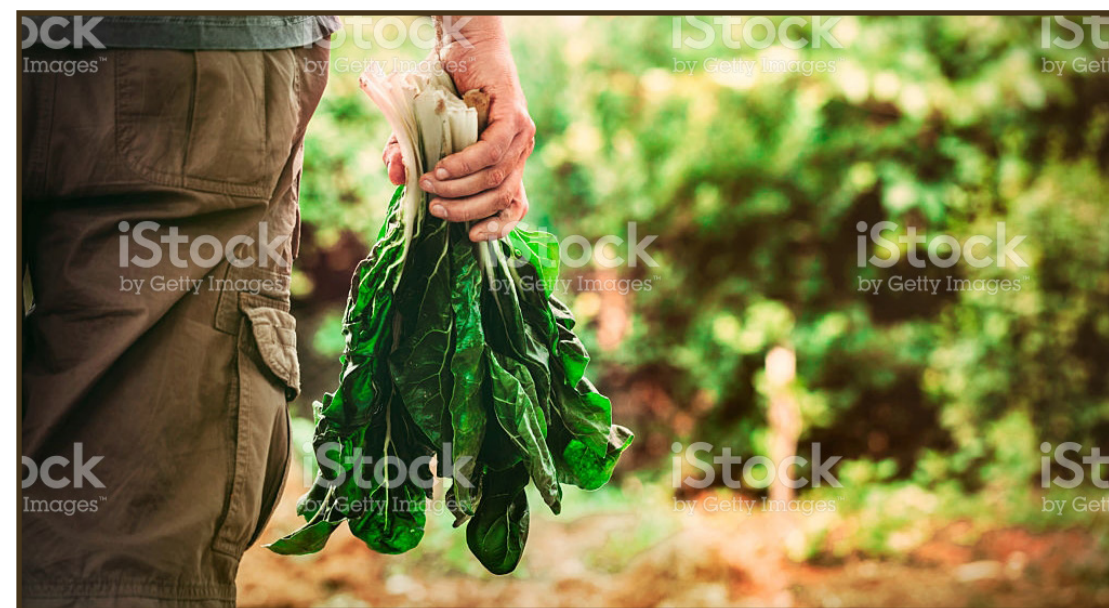
Es erscheint auf den ersten Blick tatsächlich schwierig, die „richtige“ Ernährungsform für sich zu finden. Selbst die Wissenschaft ist sich nicht ganz einig. So gibt es Völker auf dieser Erde, die sich hauptsächlich von Reis ernähren und gesundheitlich bestens dastehen, während die Ernährungsgrundlage in anderen Ländern vor allem auf fettreichem Fisch basiert. Und auch dort sind einwandfreie Gesundheitszustände eher die Regel als die Ausnahme. Wer soll da noch durchblicken, was nun richtig ist und was nicht? Derzeit liegen zum Beispiel Ernährungsphilosophien wie die Paleo-Ernährung, die Zone Diet und das Makroszählen (Abk. IIFYM = if it fits your macros) im Trend und sind vielen Menschen geläufig. Es scheint aber so, als gäben sich die Ernährungstrends die Klinke in die Hand. In den vergangenen Jahren war zunächst die Zone Diet in aller Munde, bis sie von der Steinzeit- oder Paleo-Diät abgelöst wurde, die nunmehr langsam aber sicher Platz für die Partei der Makro-Zähler macht. Dabei predigt jeder „neue“ Ernährungstrend oft alten Wein in neuen Schläuchen, denn gesunde Ernährung kann nicht nur auf der Grundlage umfangreicher Berechnungen und Vorplanungen umgesetzt werden.

DIE 3 REGELN GESUNDER ERNÄHRUNG

Alle Ernährungstrends und -philosophien haben ihre eigenen Begründungen und Berechtigungen, mit denen sie vor allem eines bewirken möchten: beweisen, dass sie im Recht sind und die anderen, vorhergehenden Ideen falsch liegen. Dabei häufen sich Anweisungen, Empfehlungen sowie vor allem die Panikmache mancher Ernährungsfanatiker. Sie bewirken beim Endkonsumenten vor allem das Gefühl, eine gesunde Ernährung sei komplex, aufwendig, teuer und mit Berechnungen, Vorplanungen und tiefgründigem Wissen verbunden. Eine Aufgabe, der sich viele aus Zeit- oder Motivationsmangel gar nicht erst stellen möchten. Dabei kann meiner Erfahrung nach, und da stehe ich nicht alleine da, gesunde Ernährung auf einen einfachen Satz mit drei Regeln heruntergebrochen werden:

ISS NATÜRLICHE LEBENSMITTEL, NICHT ZU VIEL DAVON UND HAUPTSÄCHLICH PFLANZEN.

Auf die exakte Bedeutung der einzelnen Teile dieses Satzes gehen wir im Folgenden ein. Diese drei Punkte finden sich in nahezu allen Ernährungsphilosophien wieder. Dieser einfache Satz stellt sozusagen den kleinsten gemeinsamen Nenner aller Ernährungsformen dar. Wer diese drei Regeln befolgt, der mag nicht zwingend 100 Prozent der möglichen Auswirkungen einer tatsächlich genau berechneten und vorgeplanten Ernährungsweise erhalten, aber er kommt trotz geringen Aufwandes sehr nahe an das Optimum heran. Schauen wir uns einmal an, was hinter diesen drei Regeln steckt.



REGEL NR. 1: ISS NATÜRLICHE LEBENSMITTEL

Unter natürlichen Lebensmitteln verstehen wir alles, was entweder in oder aus der Erde gewachsen ist, wie Gemüse oder Obst, oder vor dem Verzehr lebendig beziehungsweise auf dem Weg dahin war, wie beispielsweise Fisch, Fleisch und Eier. Natürliche oder auch „richtige“ Lebensmittel kommen also von Natur aus schon in unserer Welt vor. Die Mindestanforderung an ein qualitativ hochwertiges und richtiges Lebensmittel ist ein geringes Haltbarkeitsdatum von wenigen Tagen, sobald das Lebensmittel von seinem natürlichen Energielieferanten, wie der Wurzel oder dem lebendigen Körper, getrennt wird.

Sobald ein Lebensmittel von Menschenhand in einer Fabrik verarbeitet wurde, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es nicht mehr seine natürlichen Eigenschaften im vollen Umfang besitzt. Verarbeitete Lebensmittel dienen vor allem dem Zweck, eine Vielzahl an Menschen satt zu machen und

den ökonomischen Gewinn in die Höhe zu treiben. Günstig hergestellte Lebensmittel, denen zum Zweck einer verbesserten Haltbarkeit Nährstoffe entzogen werden, oder die zur Maximierung des Konsums mit Geschmacksverstärkern versetzt werden, haben in der Regel keine positiven Auswirkungen auf unseren Gesundheitszustand, sondern lediglich auf die wirtschaftliche Bilanz ihrer Hersteller. Die Werbung tut ihr Übriges, um unseren Wunsch nach diesen Dingen zu steigern.

Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Lebensmittel in die Kategorie „richtig“ fällt ist sehr hoch, wenn die Frage, ob unsere Großeltern in ihrer Jugend bereits dieses Essen auf dem Teller gehabt haben, mit „ja“ beantwortet werden kann. Wer ausschließlich richtige Lebensmittel auswählt, garantiert damit auch meist eine hohe Qualität der Nährstoffe, die dem Körper zugeführt werden, was den zentralen Punkt der ersten Regel ausmacht.



REGEL NR. 2: NICHT ZU VIEL

Die zweite Regel zielt sowohl darauf ab, die Energiebilanz neutral zu halten, als auch darauf, die Verteilung der Makronährstoffe zu verbessern. Der erste Gedanke bei der Betrachtung dieser Regel zielt selbstredend darauf ab, dass die durch die Nahrung aufgenommenen Kalorien nicht höher sein dürfen als die am Tag verbrauchte Energie. Bei einer positiven Energiebilanz würde die aufgenommene Energie übersteigen und so zur Anhäufung von Körperfett führen. Eine negative Energiebilanz würde hingegen zum Verlust von Fettmasse beitragen. Das ist das kleine Einmaleins der Ernährungstheorie. Doch kommt es vor allem auch auf die Qualität der Nahrung an, mit der die gewünschten Kalorien erreicht werden. Gemäß Dr. Barry Sears, dem Begründer der Zone Diet, die vor allem auf die Hormonausschüttung abzielt und eine entsprechende Verteilung der Makronährstoffe von 40 Prozent Proteinen, 40 Prozent Kohlenhydraten und 20 Prozent Fett in jeder

Mahlzeit mit sich zieht, hat ein Double Cheeseburger von McDonald's eine optimale Verteilung von Makronährstoffen vorzuweisen. Macht das den Double Cheeseburger zu einer geeigneten Mahlzeit? Wohl eher zu einem geringeren Übel. Jeder wird damit übereinstimmen, dass, bei gleicher Makroanzahl, eine Mahlzeit aus Salzkartoffeln, Salat und einer hochwertigen tierischen Proteinquelle gesünder und bekömmlicher ist als ein doppelter Cheeseburger. Daher umfasst die zweite Regel immer die Kombination der Makronährstoffverteilung und der Kalorienanzahl. Welche Makronährstoffverteilung für dich die richtige ist und welche Anzahl an Kalorien deine individuellen Ziele unterstützt, erfährst du am besten bei einer ausgiebigen Anamnese durch deinen Coach oder Ernährungsberater. Ernährung ist ein so individuelles Thema, dass es insbesondere im Bereich der Nährstoffverteilung als auch der Kalorienanzahl keine allgemein gültigen Aussagen geben kann.



REGEL NR. 3: HAUPTSÄCHLICH PFLANZEN

Neben einem gewissen Anteil an Protein- und Stärkequellen, mehr dazu im Verlauf des Artikels, sollte der Großteil unserer Mahlzeiten aus Pflanzen bestehen, denn Pflanzen weisen die höchste Nährstoffdichte bei gleichzeitig geringstem Energiegehalt auf. Das bedeutet, dass in pflanzlichen Produkten die meisten Vitamine und Mineralien stecken, sie aber vergleichsweise wenig Kalorien aufweisen. Wer seinen Teller mit Gemüse und anderen pflanzlichen Produkten füllt, läuft daher nur schwerlich Gefahr, Regel Nr. 2 zu verletzen. Dies heißt jedoch nicht, dass Sportler keine ausreichende Energie zuführen könnten, aber auch die stärkehaltigen Sättigungsbeilagen sollten aus Pflanzen bestehen. Die besten Beispiele hierfür sind Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis oder Maisprodukte.

DIÄTEN UND TRAINING IM VERGLEICH – WARUM DIE DREI REGELN NUR GEMEINSAM FUNKTIONIEREN

Zum besseren Verständnis der Wichtigkeit der Kombination aller drei Regeln machen wir einen Exkurs in die Welt der Trainingslehre, die den meisten Hobbysportlern und/oder End- sowie Neukunden vermutlich geläufiger ist und vergleichen dies anschließend mit den beiden geläufigen Ernährungsformen Paleo und dem Makro-Counting IIFYM.

Ein optimal gestaltetes funktionelles Training umfasst die korrekte Übungsauswahl und gute Bewegungsqualität, die richtige Belastungsintensität und die angemessene Belastungsdauer für das jeweilige Trainingsziel. Schließlich soll der Körper einem spezifischen Reiz ausgesetzt werden, um die gewünschten Adaptionerscheinungen in Gang zu setzen. Als Referenz nutzen wir hier das bekannte CrossFit Benchmark Workout „Fran“, das aus 21-15-9 Wiederholungen von Thrusters und Pull-ups besteht. Fran wird dabei von Männern mit 42,5 kg auf der Hantelstange und von Frauen mit 30 kg ausgeführt. Das Ziel sollte sein, dieses Workout of the Day, kurz WoD, in einer Zeit unter 5 Minuten zu schaffen. Es handelt sich also um ein kurzes, intensives Workout, das vor allem den glykolytischen Energiegewinnungsweg beansprucht, mehrgelenkige Übungen in allen drei Bewegungsebenen und im vollen Bewegungsumfang beinhaltet und sowohl Anteile an Oberkörper-Druck- und Zugsbewegungen sowie Unterkörper-Druckbewegungen aufweist. Es leuchtet ein, dass diese Übungsauswahl eine bessere Funktionalität und Qualität aufweist als vergleich-

bare, maschinengebundene Übungen wie die Beinpresse, der Beinstrecker oder der Latzug. Sehr ähnlich können wir auch unsere vereinfachten Ernährungsregeln betrachten.

Vorab aber eine Anmerkung: Sowohl Paleo als auch das Makro-Counting sind, sofern sie in ihrer ursprünglich angedachten Form ausgeführt werden, beide sehr gute Ernährungsphilosophien, die jedoch leider beide anfällig für Missbrauch sind. Die „missbräuchlichen“ Formen dienen im Folgenden der Veranschaulichung.

PALEO - DAS „WAS“

In der Paleo-Diät wird der Qualität und der richtigen Auswahl der Lebensmittel der höchste Stellenwert eingeräumt. Dies verleitet viele Anhänger dazu, ungeachtet der Energiebilanz zu essen. Das beste Beispiel hierfür sind Nüsse. Sie sind vollständig paleo und erfüllen jegliche Kriterien unserer ersten Regel. Doch bedeutet das, dass man jeden Tag eine ganze Packung essen darf oder sollte? Im Gegenteil. Auch die richtigen Lebensmittel können, bei übermäßigem Konsum, die Anhäufung von Körperfett bewirken und somit einen schlechten Einfluss auf unseren Fitness- und Gesundheitszustand haben.

Verglichen mit unserem Workout-Beispiel wissen die Mitglieder der Paleo-Fraktion genau, dass sie heute Thruster und Pull-ups ausführen möchten. Aber nicht wie viele oder mit welchem Gewicht. Sie würden, überspitzt gesagt, einfach ins Studio kommen und Thruster und Pull-ups trainieren, bis sie nicht mehr können oder wollen. Bringt das den gewünschten Effekt?



IIFYM - DAS „WIE VIEL“

Der Begriff „Makros zählen“ zeigt bereits den Schwerpunkt dieser Philosophie. Es kommt hier vor allem darauf an, die richtige Verteilung der Makronährstoffe Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß zu erreichen. Unter der Prämisse einer sinnvollen Lebensmittelauswahl eine geniale Idee. Doch meist gestaltet sich die Realität anders. Oft planen Menschen ihre Mahlzeiten nicht vor. Von einer Vorbereitung ganz zu schweigen. Sie verpassen damit eine gute Verteilung ihrer gewünschten Makroziele auf jede einzelne Mahlzeit und versuchen am Ende des Tages die Differenzen auszugleichen. In aller Regel heißt es dann: „Mir fehlen noch Kohlenhydrate – dann esse ich eben Gummibärchen, um meine Werte zu erreichen.“

In unserem Trainingsbeispiel wissen diese IIFYM-Vertreter also ganz genau, dass sie heute 21-15-9 Wiederholungen machen möchten. Und einige wissen sogar, dass sie dieses Wiederholungsschema mit 42,5 kg bzw. mit 30 kg ausführen sollen. Nur wissen sie nicht, wovon sie die insgesamt 45 Ausführungen machen sollen. Sie könnten ebenso gut damit enden, 21-15-9 Wiederholungen von Bizeps Curls und dem Beinstrecker abzuwechseln. Ein vollkommen anderer Trainingsreiz bei gleichen Rahmenbedingungen. Ebenso wird die oben genannte Kartoffel-Salat-Fleisch-Mahlzeit bei angenommen gleicher Makronährstoffverteilung einen anderen Hormonausstoß aufweisen als der Double Cheeseburger und unseren Körper unterschiedlich beeinflussen.

Jedes Lager für sich genommen weist einen guten Ansatz auf, kommt aber nicht auf optimale Weise ans Ziel. Wer jedoch beides kombiniert, erhält die 21-15-9 Wiederholungen mit dem entsprechenden Gewicht aus der IIFYM-Richtung und die Thruster und Pull-ups der Paleo-Seite. Die Kombination mündet in einer wunderbar einfach gestalteten und dennoch hoch effektiven Workout-Variante für den gewünschten Trainingsreiz. Und genau so verhält es sich mit unserer Ernährung: Wer die oben genannten drei Regeln der vereinfachten Ernährung kombiniert, erhält eine unglaublich einfach gestaltete und dennoch hoch effektive Ernährungsform, die sehr nahe an die optimale Zielerreichung herankommt.

VEREINFACHE DEINE ERNÄHRUNG – DIE FAUSTREGEL

Nun wissen wir, dass die Kombination der drei Regeln recht einfach zum Erfolg führt. Doch die Umsetzung könnte sich immer noch schwierig gestalten. Schließlich müssen die Makros dennoch gezählt und die Lebensmittel dafür abgewogen werden. Mahlzeiten müssten vorbereitet und mitgenommen werden.

Obwohl diese Punkte zu einer optimierten Umsetzung durchaus wichtig sind, kann das Prinzip der vereinfachten Ernährung ebenfalls vereinfacht umgesetzt werden. Ganz nach dem Motto „Keep it simple and stupid“ kannst du dich im Alltag an meiner, im wahrsten Sinne des Wortes, Faustregel entlang hangeln:

„Gestalte jede Mahlzeit mit einer circa faustgroßen Proteinquelle sowie einer circa faustgroßen Stärkequelle und fülle den Rest mit Gemüse als Sättigungsbeilage auf. Nimm, je nach deinen Gegebenheiten und Zielen, 3–4 solcher Mahlzeiten am Tag zu dir und verzichte auf Snacks zwischen deinen Mahlzeiten.“

Wer sich an diese einfache, hier ausgearbeitete Faustregel hält und sie mit den drei Regeln der vereinfachten Ernährung aus diesem Artikel kombiniert, wird auch ohne aufwendiges Abmessen, Vorbereiten und Wiegen kaum Gefahr laufen, sich ungesund zu ernähren oder seinen Körper einem übermäßigen Kalorienkonsum auszusetzen. Dabei solltest du unabhängig der Anzahl deiner Mahlzeiten und unabhängig deines Zieles vor allem Punkt 2 der drei Regeln nicht außer Acht lassen.



GESUNDE ERNÄHRUNG MUSS WEDER
TEUER NOCH KOMPLIZIERT SEIN.

FAZIT

Gesunde Ernährung muss weder teuer noch kompliziert sein. Wer Freude daran findet, tiefer in die Welt der Ernährungsphilosophien oder -wissenschaft einzusteigen und sich gern mit dem Vorbereiten, Zubereiten und Abwiegen seiner Lebensmittel beschäftigen möchte, wer einer spezifischen Ernährungsweise exakt und diszipliniert folgen möchte, sei es aus Überzeugung oder Neugier, der kann die positiven Auswirkungen der unterschiedlichen Ernährungsansätze zu einhundert Prozent erreichen. Den meisten Menschen, insbesondere Neulingen im Bereich der Fitness und Gesundheit, ist dies jedoch schnell zu viel. In der Paleo-Diät schwingt immer der Reiz der verbotenen Lebensmittel mit. IIFYM punktet zwar einerseits bei vielen damit, dass in der Theorie nichts verboten ist, artet jedoch andererseits für manche in eine gefühlt unendlich große Mathematikaufgabe aus. Die meisten sehnen sich vielmehr nach geringeren Einstiegshürden und einer einfachen Umsetzbarkeit.

Wem der Trubel um unterschiedliche Philosophien und Ernährungsformen zu viel wird, wer einfach nur gesund und dennoch unkompliziert essen möchte, der kann unter Beachtung eines einfachen Satzes, der drei Regeln umfasst, mit geringstem Aufwand nahe am Optimum kratzende Auswirkungen erzielen. Gesunde, funktionelle Ernährung kann so einfach sein wie:

**ISS NATÜRLICHE LEBENSMITTEL, NICHT ZU VIEL
DAVON UND HAUPTSÄCHLICH PFLANZEN.**



Art Claas van der Heide

ist Personal Trainer und Ausbilder. Art betreibt seit 2011 den größten alleingeführten CrossFit-Blog Deutschlands, der seit 2013 unter seiner Marke HEARTCORE Athletics (@heartcore_athletics) läuft. Zuvor gründete er den ersten deutschen CrossFit Military Affiliate, CrossFit Kokoro, an der Universität der Bundeswehr München, welchen er mehrere Jahre als Headcoach leitete. Art ist neben seiner Tätigkeit als Coach auch als Blackroll Mastertrainer sowie als Ausbilder und internationaler Referent im funktionellen Training tätig. Er ist Autor von Mobility für Desktop Warrior und bietet neben Workshops auch Online-Education wie mit seiner Kettlebell Tutorial Series an. Mehr Informationen zu Art und seiner Arbeit findest du auf seiner Website www.heartcore-athletics.com

Fotos: iStock

Fotos: iStock

Fotos: iStock



EATING SIMPLIFIED

**WIE DU MIT DREI EINFACHEN REGELN DEIN
ERNÄHRUNGSZIEL LEICHT ERREICHST**

UNSERE ERNÄHRUNG HAT VIELE GESICHTER. EMPFEHLUNGEN AUS DIESEM BEREICH REICHEN VON FLEISCH- UND FISCHHALTIGEN ERNÄHRUNGSWEISEN ÜBER VEGETARISCHE LEBENSSTILE BIS HIN ZU VEGANEN FORMEN DER NAHRUNGSAufNAHME UND VIELERLEI KOMBINATIONSFORMEN DAZWISCHEN. FÜR VIELE BAUT SICH DAS THEMA „GESUNDE ERNÄHRUNG“ DURCH DIE VIELFALT UNTERSCHIEDLICHER IDEEN ZU EINEM ZU KOMPLEXEN THEMA AUF, DAS MAN EHER MEIDET. ART CLAAS VAN DER HEIDE, AUTOR, REFERENT UND BEGRÜNDER VON HEARTCORE ATHLETICS, ÜBER DIE EINFACHHEIT GESUNDER ERNÄHRUNG UND DIE DREI REGELN, DIE ALLE ERNÄHRUNGSWEISEN MITEINANDER TEILEN.



EATING SIMPLIFIED

**WIE DU MIT DREI EINFACHEN REGELN DEIN
ERNÄHRUNGSZIEL LEICHT ERREICHST**

UNSERE ERNÄHRUNG HAT VIELE GESICHTER. EMPFEHLUNGEN AUS DIESEM BEREICH REICHEN VON FLEISCH- UND FISCHHALTIGEN ERNÄHRUNGSWEISEN ÜBER VEGETARISCHE LEBENSSTILE BIS HIN ZU VEGANEN FORMEN DER NAHRUNGSAufNAHME UND VIELERLEI KOMBINATIONSFORMEN DAZWISCHEN. FÜR VIELE BAUT SICH DAS THEMA „GESUNDE ERNÄHRUNG“ DURCH DIE VIELFALT UNTERSCHIEDLICHER IDEEN ZU EINEM ZU KOMPLEXEN THEMA AUF, DAS MAN EHER MEIDET. **ART CLAAS VAN DER HEIDE**, AUTOR, REFERENT UND BEGRÜNDER VON HEARTCORE ATHLETICS, ÜBER DIE EINFACHHEIT GESUNDER ERNÄHRUNG UND DIE DREI REGELN, DIE ALLE ERNÄHRUNGSWEISEN MITEINANDER TEILEN.

