

---

Subject: Diät nach HT?

Posted by [coolboy](#) on Tue, 14 Sep 2021 23:03:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallöle,

hatte am 06.09 meine HT.

Würde gerne nach den 4 Wochen wieder mit dem Kraftsport anfangen und auch eine Diät machen, meine frage ist, wie wirkt sich die Diät auf das ergebnis aus? Habe dazu im Internet nichts gefunden.

Ich würde gerne eine Art Wettkampfdiät machen, also schon relativ hart, dafür aber mit allen vitaminen die man braucht.

Sprich ich werde definitiv genug Vitamine und Mineralstoffe zu mir nehmen, aber auch definitiv ein hohes kcal defizit fahren.

Das wiederum ist ja auch etwas stress für den Körper, aber die Grafts sind nach 4 Wochen ja schon fest oder?

Selbst wenn sie im schlimmsten fall etwas unterernährt werden oder gestresst werden, fallen die doch nicht aus?

Meine normalen Haare fallen dadurch ja auch nicht aus.

Kann das negativen einfluss auf das ergebnis haben? Das ganze würde ich auch nur für 8 Wochen machen.

Ich denke das diese Diät zwar sehr wenig Nahrung ist, da ich aber sehr viel Eiweiß/Proteine, Vitamine und Mineralien zu mir nehmen werde, wird sie "gesünder" sein, als die normale Ernährung vieler anderen.

Falls sich jemand etwas auskennt, ich peile für 8 Wochen, 800-1000kcal an täglich. Dazu decke ich aber halt Vitamin A-z, Eisen, Magnesium, Kalzium, Zink etc. mit 100% des Bedarfs.

Was denkt ihr?

---

---

Subject: Aw: Diät nach HT?

Posted by [Grafty](#) on Wed, 15 Sep 2021 08:23:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Diese Frage habe ich nach einer HT bei einem hier hoch angesehenen Arzt auch mal gestellt und er hatte überhaupt keine Bedenken dabei. Trotzdem wäre ich vorsichtig bei einem solchen Kaloriendefizit, wie Du es vorhast. Das ist aber nur meine persönliche Meinung.

Ich hoffe, das hilft Dir ein wenig bei der Entscheidungsfindung. Im Zweifel frag auch mal Deinen behandelnden Arzt.

---

---

Subject: Aw: Diät nach HT?

Posted by [coolboy](#) on Wed, 15 Sep 2021 20:11:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Grafty schrieb am Mi, 15 September 2021 10:23 Diese Frage habe ich nach einer HT bei einem hier hoch angesehenen Arzt auch mal gestellt und er hatte überhaupt keine Bedenken dabei. Trotzdem wäre ich vorsichtig bei einem solchen Kaloriendefizit, wie Du es vorhast. Das ist aber nur meine persönliche Meinung.

Ich hoffe, das hilft Dir ein wenig bei der Entscheidungsfindung. Im Zweifel frag auch mal Deinen behandelnden Arzt.

Super, darf ich fragen wie lang die Frage her ist?

Denke ich werde doch auf 2000kcal gehen, also 500kcal unter meinem Grundumsatz und dann mehr durch Sport an Kcal verbrennen.

Denke mir auch nicht das was dabei ist, ich meine Vitamine und Mineralstoffe habe ich mehr als genug, Gesunde Fette auch und Protein sowieso.

Aber wollte mal vorsichtshalber nachfragen :)

Die meisten Leute die Mangelerscheinungen bei Diäten haben, haben sie ja wegen den fehlenden Vitaminen etc

Ig

---

---

Subject: Aw: Diät nach HT?

Posted by [Grafty](#) on Thu, 16 Sep 2021 08:34:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Frage ist 4 Jahre her und sollte seitdem keine neuen Erkenntnisse gebracht haben ;).

2000 kcal klingt vernünftig - solange Du nicht exzessiv darüber verbrennst ;). Viel Erfolg!

---

---

Subject: Aw: Diät nach HT?

Posted by [coolboy](#) on Mon, 20 Sep 2021 13:11:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Grafty schrieb am Do, 16 September 2021 10:34 Die Frage ist 4 Jahre her und sollte seitdem keine neuen Erkenntnisse gebracht haben ;).

2000 kcal klingt vernünftig - solange Du nicht exzessiv darüber verbrennst ;). Viel Erfolg!

Danke, inwiefern würdest du eig. von einem zu hohen Defizit abraten, aus normal

Ernährungsgründen, wie man sie kennt, sprich Essstörung, Jojo effekt etc.

Oder wegen den Haaren?

---

---

Subject: Aw: Diät nach HT?

Posted by [Grafty](#) on Mon, 20 Sep 2021 16:01:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

coolboy schrieb am Mo, 20 September 2021 15:11Grafty schrieb am Do, 16 September 2021 10:34Die Frage ist 4 Jahre her und sollte seitdem keine neuen Erkenntnisse gebracht haben ;).

2000 kcal klingt vernünftig - solange Du nicht exzessiv darüber verbrennst ;). Viel Erfolg!

Danke, inwiefern würdest du eig. von einem zu hohen Defizit abraten, aus normal

Ernährungsgründen, wie man sie kennt, sprich Essstörung, Jojo effekt etc.

Oder wegen den haaren?

Wegen beidem. Wieso ein unnötiges Risiko eingehen?

---