

Hallo, meine Frage richtet sich an die Sportler unter euch.

Ich beschäftige mich wieder intensiver mit dem Thema Ernährung, da ich mittlerweile viel Sport treibe aber leider auch ein Problem mit dem Körperfett habe und ich werde daraus nicht wirklich schlau. Unter Umständen könnt ihr mir weiterhelfen.

Meine Daten: 33 Jahre, leichte Tätigkeit (überwiegend sitzend), 181 cm groß.

Vorher

Die letzten Jahre wog ich immer so um die 76KG. Sport habe ich so gut wie keinen getrieben. Ich hatte zwar noch nie einen "schlanken Bauch" (d.h. flach ohne nennenswertes überschüssiges Fett) aber das hat mich nie gestört.

Jetzt

Im Januar habe ich zum Rauchen aufgehört und treibe seitdem auch regelmäßig Sport.

Je Woche:

2x Krafttraining (WKM-Plan)
1-2x Ausdauer (5-7KM joggen)
1-2x Crossfit (erst seit kurzem, finde mich da gerade rein)
+ alle zwei Wochen ein 15KM-Lauf

Wie man sieht eine bunte Mischung. Die einzige Konstante ist dabei zweimal wöchentlich der WKM Plan, der Rest ergibt sich aus dem Bauch heraus, bzw. worauf ich gerade Lust habe. Bei meinen Einheiten hänge ich mich rein.

Problem:

Ich wiege jetzt 84 KG und habe einen sichtlich höheren Körperfettanteil als vorher! Im Volksmund würde man sagen dass ich nen "Bierbauch" mit mir rumtrage. Mir ist bewusst dass die Muskelmasse auch zugenommen hat, ich habe aber sichtlich an Fett zugelegt.

Problem 2

Ich esse keine bißchen mehr als früher was mich gleich zum nächsten Problem führt

Problem 3

Durch die Beschäftigung mit der Ernährung habe ich festgestellt, dass ichwomöglich schon sehr lange zu wenig esse. Ich kam die letzten Jahre durchn. nie wirklich über 2000 Kalorien

am Tag (dazu oftmals noch sehr ungesunde Kalorien wie Alkohol, Fast Food etc.. - aber dessen war ich mir bewusst)

Meine Schlußfolgerung:

Liege ich richtig in der Annahme, dass sich durch den niedrigen Kalorienverbrauch der Stoffwechsel verlangsamt hat? Und kann es sein, dass sich mein Körper aufgrund der gestiegenen Aktivität dieses Jahr, erst recht diese Fettdepots angelegt hat?

Würde mich freuen eure Meinung zu hören unter Umständen gibt es ja Erfahrungswerte die sich mit meinem Fall ähneln.

Grüße

benutzer81
