

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 durschn. 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

---

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [krx](#) on Mon, 03 Nov 2014 17:57:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi.

Die erste Annahme dürfte sicherlich richtig sein - das kannst du aber durch erhöhte körperliche Aktivität und damit verbundene höhere Energieaufnahme korrigieren.

Zu zweitens :Ein Kilogramm Fett entspricht ca 7000 kcal, ud Energie kann nicht aus dem nichts erzeugt werden.

Ich kann mir vorstellen, dass du evtl deinen Tagesumsatz, der dann sicherlich bei 2000 kcal lag, etwas zu hoch eingeschätzt hast.  
Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 03 Nov 2014 18:08:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei mir ist es so, dass die Körpermasse mit der Energiemenge die ich zu mir nehme skaliert (bei konstantem Verbrauch natürlich). Was normal ist.

Ich denke du mußt dich irgendwo irren: ich denke nicht, dass man mit 2000 kcal 76 geschweige denn 84 kg Masse halten kann (das wäre grob gerade mal der Grundumsatz, z.B. 24 x 76 bzw. 24 x 84).

Fütterungsstudien, die ich je gelesen habe, beziffern isokalorisch stets mit um die 40 kcal/kgKG..

Durch das Training verbrauchst du ja nun mehr anstatt weniger Energie, woraus soll denn dann

die zusätzliche Masse gekommen sein? Tatsächlich müßtest du Masse abgenommen haben, sofern du nicht mehr Energie zuführst. Alles andere würde m.E. gegen phys. Gesetze verstoßen. D.h. du mußt dich irgendwie bei der Berechnung irren..

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [pilos](#) on Mon, 03 Nov 2014 18:11:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vergiß alles was du weißt..bist ein zu guter KHS verwerter, wirst älter, stoffwechsel nimmt ab, kriegst auch etwas insulinresistenz

dein fett problem kannst du nur mit KH reduktion im griff bekommen..

alles andere ist kokoloeres..

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [Yes No](#) on Mon, 03 Nov 2014 18:16:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 03 November 2014 19:11

vergiß alles was du weißt..bist ein zu guter KHS verwerter, wirst älter, stoffwechsel nimmt ab, kriegst auch etwas insulinresistenz

dein fett problem kannst du nur mit KH reduktion im griff bekommen..

alles andere ist kokoloeres..

Das ist zu pauschal.

Besser wäre gesagt, er solle mehr Ballaststoffe konsumieren.

Bspw. kenne ich Frutar(ian)er, die dünn wie Bohnenstange, aber 4-5-6-7-10k kcal aus Obst, also KH, verzehren.. (und manche davon bewegen nicht mal ihren A...; andere sind dann wiederum dauer "on")

Stoffwechselproblem(e) wäre schon eher plausibel.

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch

Posted by [pilos](#) on Mon, 03 Nov 2014 19:06:28 GMT

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

---

Yes no schrieb am Mon, 03 November 2014 20:16

Bspw. kenne ich Frutar(ian)er, die dünn wie Bohnenstange, aber 4-5-6-7-10k kcal aus Obst, also KH, verzehren.. (und manche davon bewegen nicht mal ihren A...; andere sind dann wiederum dauer "on")

Stoffwechselproblem(e) wäre schon eher plausibel.

1000g obst haben um die 400 kcal

10000 kcal sind 25 kg obst am tag

---

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch

Posted by [Trinitas](#) on Mon, 03 Nov 2014 19:13:41 GMT

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

---

Zitat:10000 kcal sind 25 kg obst am tag

Elefanten schaffen das und haben trotzdem noch Hunger

---

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch

Posted by [Yes No](#) on Mon, 03 Nov 2014 19:15:04 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 03 November 2014 20:06

1000g obst haben um die 400 kcal

10000 kcal sind 25 kg obst am tag

Ja die essen dann hauptsächlich Datteln (trocken) und Bananen, dann sehen die Zahlen ein wenig anders aus. Aber 10k war schon ein Extrembeispiel; aber z.B. 30 Bananen am Tag (3 x 'Smoothie' a 10 Bananen + Datten usw. - siehe 30bananasaday.com - ist kein Problem dort.)

---

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch

Posted by [pilos](#) on Mon, 03 Nov 2014 19:26:20 GMT

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

---

soviel zucker ist trotzdem ungesund

zucker ist zucker ob aus bananne oder aus der zuckerrübe

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 03 Nov 2014 20:00:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Erhöhte Obstzufuhr verstärkt einerseits meine Blähungen, andererseits lockert es meinen Stuhl angenehm auf.

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 03 Nov 2014 20:52:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mon, 03 November 2014 19:11

vergiß alles was du weißt..bist ein zu guter KHs verwerter, wirst älter, stoffwechsel nimmt ab, kriegst auch etwas insulinresistenz

dein fett problem kannst du nur mit KH reduktion im griff bekommen..

alles andere ist kokolores..

Dass die KH entscheidend dazu beitragen hatte ich auch schon im Sinn, jedoch dürfte das aufgrund meiner Aktivitäten auch nicht ins Gewicht fallen denn unterm Strich zählt doch noch die Energiebilanz?

@YesNo, dem ist leider schon so. Ich habe die letzten Tage auf 2200 bis 2500 Kcal erhöht und ich tu mir wirklich schwer diese Menge überhaupt zu erreichen, weil ich es überhaupt nicht gewohnt bin so viel zu essen. Das hat mir nur nochmal verdeutlicht wie wenig ich die letzten Jahre gegessen habe.

Yes no schrieb am Mon, 03 November 2014 19:08

Durch das Training verbrauchst du ja nun mehr anstatt weniger Energie, woraus soll denn dann die zusätzliche Masse gekommen sein? Tatsächlich müßtest du Masse abgenommen haben, sofern du nicht mehr Energie zuführst. Alles andere würde m.E. gegen phys. Gesetze

verstoßen. D.h. du mußt dich irgendwie bei der Berechnung irren..

Meine Gedanke dahinter: Der Körper arrangiert sich mit der Situation und haushaltet dementsprechend. Ich muss sagen dass ich mich schon länger unter Tags schlapp und ausgepowert fühle, was ich immer der Arbeit zuordnete. Dazu haben sich meine Schlafphasen entsprechend verlängert.

Wäre es unter Umständen möglich dass der Körper so reagieren kann? Er gibt die Energie für den Sport/Muskelwachstum frei, lagert sogar Fett ein, schraubt aber dafür im Alltag die Leistungsfähigkeit herunter?

Pandemonium schrieb am Mon, 03 November 2014 21:00Erhöhte Obstzufuhr verstärkt einerseits meine Blähungen, andererseits lockert es meinen Stuhl angenehm auf.

Auf deinen Ratschlag hatte ich gehofft

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [pilos](#) on Mon, 03 Nov 2014 21:07:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 03 November 2014 22:52

Dass die KH entscheidend dazu beitragen hatte ich auch schon im Sinn, jedoch dürfte das aufgrund meiner Aktivitäten auch nicht ins Gewicht fallen denn unterm Strich zählt doch noch die Energiebilanz?

unterschätze nicht die insulinausschüttung bzw. resistenz jenseits der energiebilanz welche natürlich auch stimmen sollte

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 03 Nov 2014 21:13:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 03 November 2014 19:11

vergiß alles was du weißt..bist ein zu guter KHs verwerter, wirst älter, stoffwechsel nimmt ab, kriegst auch etwas insulinresistenz

dein fett problem kannst du nur mit KH reduktion im griff bekommen..

alles andere ist kokolores..

Und außerdem bei Fetten schauen, dass du generell mehr ungesättigte Fettsäuren abbekommst- die kann der Körper besser verwerten, als die gesättigten.  
Und Krafttraining möglichst auf halbwegs nüchternen Magen und danach die Mahlzeit mit den meisten Kohlenhydraten zu dir nehmen (ist nicht für jeden machbar, aber durchaus sinnvoll für bessere Erfolge- außerdem irgendwo auch angenehmer mit "freiem" Magen zu trainieren).

Trainierst du auf Hypertrophie? Dh. ca. 8-12 Wiederholungen bei Oberkörper und 12-15 bei Unterkörper, so dass die letzte Wiederholung gerade noch schaffbar ist?

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 03 Nov 2014 21:21:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Mon, 03 November 2014 22:13  
Trainierst du auf Hypertrophie? Dh. ca. 8-12 Wiederholungen bei Oberkörper und 12-15 bei Unterkörper, so dass die letzte Wiederholung gerade noch schaffbar ist?

Ich trainiere alle Übungen auf 8 bis höchstens 12 Wiederholungen (danach Gewichtssteigerung) und ja, gerade so dass ich die letzte Wiederholung noch schaffe.

Wieviel Gramm KH sind je KG Körpergewicht denn zu empfehlen?

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 03 Nov 2014 23:05:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 03 November 2014 20:06Yes no schrieb am Mon, 03 November 2014 20:16  
Bspw. kenne ich Frutar(ian)er, die dünn wie Bohnenstange, aber 4-5-6-7-10k kcal aus Obst, also KH, verzehren.. (und manche davon bewegen nicht mal ihren A...; andere sind dann wiederum dauer "on")  
Stoffwechselproblem(e) wäre schon eher plausibel.

1000g obst haben um die 400 kcal

10000 kcal sind 25 kg obst am tag

das kommt aber stark aufs obst an  
Ne Banane hat so schon seine 100kcal.

Ich habe auch eher Probleme auf meine kcal zu kommen und muss mich richtig mästen um aufzubauen.

Klar macht die IR etwas aus, grundlegend ist aber immer noch die Energiebilanz..

ich hab schon beides probiert; low carb + low fat.. bei beiden nehme ich ab ca 3000kcal leicht zu.. von daher halte ich nicht viel von Insulinresistenz.. gerade in der Szene ist soviel BroScience unterwegs.

übrigens trägt fin stark zur verfettung bei - meine meinung.

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [ru-power](#) on Mon, 03 Nov 2014 23:06:26 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Mon, 03 November 2014 22:13 pilos schrieb am Mon, 03 November 2014 19:11

vergiß alles was du weißt.. bist ein zu guter KHs verwerter, wirst älter, stoffwechsel nimmt ab, kriegst auch etwas insulinresistenz

dein fett problem kannst du nur mit KH reduktion im griff bekommen..

alles andere ist kokolores..

Und außerdem bei Fetten schauen, dass du generell mehr ungesättigte Fettsäuren abbekommst- die kann der Körper besser verwerten, als die gesättigten.  
Und Krafttraining möglichst auf halbwegs nüchternen Magen und danach die Mahlzeit mit den meisten Kohlenhydraten zu dir nehmen (ist nicht für jeden machbar, aber durchaus sinnvoll für bessere Erfolge- außerdem irgendwo auch angenehmer mit "freiem" Magen zu trainieren).

Trainierst du auf Hypertrophie? Dh. ca. 8-12 Wiederholungen bei Oberkörper und 12-15 bei Unterkörper, so dass die letzte Wiederholung gerade noch schaffbar ist?

das fette ist zb BroScience. Die Kalorienbilanz zählt - nur ist die für jeden Body



unterschiedlich.

---

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 04 Nov 2014 00:37:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ru-power schrieb am Tue, 04 November 2014 00:06  
REMOLAN schrieb am Mon, 03 November 2014 22:13  
pilos schrieb am Mon, 03 November 2014 19:11

vergiß alles was du weißt..bist ein zu guter KHs verwerter, wirst älter, stoffwechsel nimmt ab, kriegst auch etwas insulinresistenz

dein fett problem kannst du nur mit KH reduktion im griff bekommen..

alles andere ist kokolores..

Und außerdem bei Fetten schauen, dass du generell mehr ungesättigte Fettsäuren abkommst- die kann der Körper besser verwerten, als die gesättigten.  
Und Krafttraining möglichst auf halbwegs nüchternen Magen und danach die Mahlzeit mit den meisten Kohlenhydraten zu dir nehmen (ist nicht für jeden machbar, aber durchaus sinnvoll für bessere Erfolge- außerdem irgendwo auch angenehmer mit "freiem" Magen zu trainieren).

Trainierst du auf Hypertrophie? Dh. ca. 8-12 Wiederholungen bei Oberkörper und 12-15 bei Unterkörper, so dass die letzte Wiederholung gerade noch schaffbar ist?

das fette ist zb BroScience. Die Kalorienbilanz zählt - nur ist die für jeden Body unterschiedlich.

Das stimmt, die Aussage, KH nach dem Training zu nehmen ist Broscience  
ich hab nur bei mir bemerkt, dass bei Training auf nüchternen Magen der Appetit danach "gesünder" ist und Richtung Abend dann nicht so sehr der Drang nach "schneller Energie" sprich KH/Zucker kommt.

Jeder reagiert anders, klar.

Es ist aber schon unterschiedlich. Wenn jemand 1000kcal einfache Kohlenhydrate aufnimmt, wird die Wirkung auf das Hormonelle/Wachstumsfaktoren etc. anders sein, als bei 1000kcal Fettaufnahme und weiterführend wieder unterschiedlich bei unterschiedlichen Fettsäurearten, usw.

Schließlich gibt es verschiedene Arten wie die Energie bereitgestellt wird und durch bestimmtes Training werden auch bestimmte Wege zur Energiebereitstellung "besser".

Ist Broscience, macht aber Sinn.

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [egal123](#) on Tue, 04 Nov 2014 11:08:52 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Tue, 04 November 2014 01:37ru-power schrieb am Tue, 04 November 2014 00:06REMOLAN schrieb am Mon, 03 November 2014 22:13pilos schrieb am Mon, 03 November 2014 19:11

vergiß alles was du weißt..bist ein zu guter KHS verwerter, wirst älter, stoffwechsel nimmt ab, kriegst auch etwas insulinresistenz

dein fett problem kannst du nur mit KH reduktion im griff bekommen..

alles andere ist kokolores..

Und außerdem bei Fetten schauen, dass du generell mehr ungesättigte Fettsäuren abbekommst- die kann der Körper besser verwerten, als die gesättigten.  
Und Krafttraining möglichst auf halbwegs nüchternen Magen und danach die Mahlzeit mit den meisten Kohlenhydraten zu dir nehmen (ist nicht für jeden machbar, aber durchaus sinnvoll für bessere Erfolge- außerdem irgendwo auch angenehmer mit "freiem" Magen zu trainieren).

Trainierst du auf Hypertrophie? Dh. ca. 8-12 Wiederholungen bei Oberkörper und 12-15 bei Unterkörper, so dass die letzte Wiederholung gerade noch schaffbar ist?

das fette ist zb BroScience. Die Kalorienbilanz zählt - nur ist die für jeden Body unterschiedlich.

Das stimmt, die Aussage, KH nach dem Training zu nehmen ist Broscience  
ich hab nur bei mir bemerkt, dass bei Training auf nüchternen Magen der Appetit danach "gesünder" ist und Richtung Abend dann nicht so sehr der Drang nach "schneller Energie" sprich KH/Zucker kommt.

Jeder reagiert anders, klar.

Es ist aber schon unterschiedlich. Wenn jemand 1000kcal einfache Kohlenhydrate aufnimmt, wird die Wirkung auf das Hormonelle/Wachstumsfaktoren etc. anders sein, als bei 1000kcal Fettaufnahme und weiterführend wieder unterschiedlich bei unterschiedlichen Fettsäurearten, usw.

Schließlich gibt es verschiedene Arten wie die Energie bereitgestellt wird und durch bestimmtes

Training werden auch bestimmte Wege zur Energiebereitstellung "besser".

Ist Broscience, macht aber Sinn.

nö das ist schon ok. kh - wichtig für glykogen resynthese ---) wichtig für regeneration ; nach dem training sollte sofort kh zugeführt werden.

---

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [ru-power](#) on Tue, 04 Nov 2014 11:22:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich empfehle allen mal evidenzbasiert zu arbeiten, dann kommt nicht so ein Stuss raus der auf vielen Fitnesspages propagiert wird.

Schaut euch mal bei [examine.com](#) und [fitness experts](#) rum.. die arbeiten evidenzbasiert.

Nach dem Training müssen keine KH zugeführt werden, genauso wie keine Proteine zugeführt werden müssen.. aber ich muss dir da recht geben, minimal! bringt es etwas laut diverser evidenzb. Studien.. aber eig schon fast vernachlässigbar

Genauso Thema Supplements.. ihr braucht.. NICHTS

Natürlich macht es kräftemäßig nen Unterschied ob ich mir 500g Zucker reinhaue oder 500g KH aus Haferflocken... nur nimmst du von beiden in etwa gleich zu...

---

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [egal123](#) on Tue, 04 Nov 2014 11:45:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ru-power schrieb am Tue, 04 November 2014 12:22ich empfehle allen mal evidenzbasiert zu arbeiten, dann kommt nicht so ein Stuss raus der auf vielen Fitnesspages propagiert wird.

Schaut euch mal bei [examine.com](#) und [fitness experts](#) rum.. die arbeiten evidenzbasiert.

Nach dem Training müssen keine KH zugeführt werden, genauso wie keine Proteine zugeführt werden müssen.. aber ich muss dir da recht geben, minimal! bringt es etwas laut diverser evidenzb. Studien.. aber eig schon fast vernachlässigbar

Genauso Thema Supplements.. ihr braucht.. NICHTS

Natürlich macht es kräftemäßig nen Unterschied ob ich mir 500g Zucker reinhaue oder 500g KH aus Haferflocken... nur nimmst du von beiden in etwa gleich zu...

Evidenz-basiert ... Weist du überhaupt was du da schreibst?

Hier mal ne auf "Evidenz" basierende Studie. Ka ob du auch Zugang zu der Studie hast, aber wenn die deinen Anforderungen nach Evidenz nicht entspricht, weiß ich auch nicht mehr weiter lol

Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine.

Publiziert im European Journal of Sport Science (2013)

Wenn du iwie Zugriff hast, dann empfehle ich dir den Unterpunkt zu diesem Artikel "Nutrition" auf Seite 18 zu lesen...

Kh sind ein must-have nach dem Training. Ähnlich verhält es sich mit Proteinen. Allerdings kann man die ausreichend über natürlichen Wege zuführen. Das Ganze Chemiezeugs is definitiv überflüssig

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [egal123](#) on Tue, 04 Nov 2014 12:01:29 GMT

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

---

egal123 schrieb am Tue, 04 November 2014 12:45ru-power schrieb am Tue, 04 November 2014 12:22ich empfehle allen mal evidenzbasiert zu arbeiten, dann kommt nicht so ein Stuss raus der auf vielen Fitnesspages propagiert wird.

Schaut euch mal bei [examine.com](#) und [fitness experts rum..](#) die arbeiten evidenzbasiert.

Nach dem Training müssen keine KH zugeführt werden, genauso wie keine Proteine zugeführt werden müssen.. aber ich muss dir da recht geben, minimal! bringt es etwas laut diverser evidenzb. Studien.. aber eig schon fast vernachlässigbar

Genauso Thema Supplements.. ihr braucht.. NICHTS

Natürlich macht es kräftemäßig nen Unterschied ob ich mir 500g Zucker reinhaue oder 500g KH aus Haferflocken... nur nimmst du von beiden in etwa gleich zu...

Evidenz-basiert ... Weist du überhaupt was du da schreibst?

Hier mal ne auf "Evidenz" basierende Studie. Ka ob du auch Zugang zu der Studie hast, aber wenn die deinen Anforderungen nach Evidenz nicht entspricht, weiß ich auch nicht mehr weiter lol

Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine.

Publiziert im European Journal of Sport Science (2013)

Wenn du iwie Zugriff hast, dann empfehle ich dir den Unterpunkt zu diesem Artikel "Nutrition" auf Seite 18 zu lesen...

Kh sind ein must-have nach dem Training. Ähnlich verhält es sich mit Proteinen. Allerdings kann man die ausreichend über natürlichen Wege zuführen. Das Ganze Chemiezeugs is definitiv überflüssig

Hier noch ne auf Evidenz basierende Studie

Auf diesem Link hast du Zugang. Als Freund der Evidenz erwarte ich mir, dass du dir diese Studie mal anschaust (wenigstens überfliegst)

[http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/fileadmin/content/archiv2013/Heft\\_1/%C3%9Cbersicht\\_Nie ss\\_korr.pdf](http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/fileadmin/content/archiv2013/Heft_1/%C3%9Cbersicht_Nie ss_korr.pdf)

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch

Posted by [krx](#) on Tue, 04 Nov 2014 15:38:37 GMT

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

---

So rein vom Gedanken her doch auch logisch, KH regen den Insulinausstoß an, Insulin ist das anabolste Hormon des Körpers...

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 19 Dec 2014 16:02:21 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 03 November 2014 19:11

vergiß alles was du weißt..bist ein zu guter KHS verwerter, wirst älter, stoffwechsel nimmt ab, kriegst auch etwas insulinresistenz

dein fett problem kannst du nur mit KH reduktion im griff bekommen..

alles andere ist kokolores..

Kurzes Update zu meinem Anliegen von vor 1,5 Monaten:

Pilos hatte zweifelsohne recht. Ich ernähre mich seit 6 Wochen "Teilpaleo" mit Fokus auf Low Carb. Zusätzlich mache ich ein Fastentag die Woche.

Sieht so aus:

Mo - Mi Paleo/Low Carb (Ca. 30-40 gr KH täglich)

Do Fastentag

Fr-So "Normal"

Zwischen Fr und So esse ich was ich möchte und mir in den Sinn kommt (Wobei man mit der Zeit automatisch mehr in Richtung LC isst)

Ergebnis:

KFA - sinkt deutlich (erstmal seit Jahren), seit 4 Wochen geht`s richtig abwärts.

Training - Anfangs leichte Leistungseinbußen, nach zwei Wochen aber wieder völlig normale Werte, Tendenz steigend.

Kalorien zähle ich kaum noch.

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sat, 20 Dec 2014 14:41:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

REMOLAN schrieb am Mon, 03 November 2014 22:13 Und Krafttraining möglichst auf halbwegs nüchternen Magen und danach die Mahlzeit mit den meisten Kohlenhydraten zu dir nehmen (ist nicht für jeden machbar, aber durchaus sinnvoll für bessere Erfolge- außerdem irgendwo auch angenehmer mit "freiem" Magen zu trainieren)

Würde ich so nicht machen, da Krafttraining im anaerob-laktaziden Stoffwechsels abläuft, d.h. nur mit HK abläuft. Problem bei zuviel Kraftsport ist gerade, das Du diesen Stoffwechselweg besonders trainierst, also möglichst viel Kraft für kurze Zeit bereitzustellen. Wenn Du mal einen reinen Bodybuilder auf der Baustelle Zementsäcke eine Etage hochschleppen lässt, so wird der gleich 2 Säcke auf einmal nehmen können, aber nach 3 mal hoch und runter erst mal eine Pause benötigen, während sein Kollege (dünn und drahtig) nur einen Sack nimmt aber 100 mal läuft und keine Ermüdung aufzeigt...

Lösung könnte sein, entgegen zu:

REMOLAN schrieb am Tue, 04 November 2014 01:37wichtig für regeneration ; nach dem training sollte sofort kh zugeführt werden.

Nach dem Training am Abend keine HK zuzuführen nur Proteine und nächsten Morgen nüchtern (keine HK zuführen) ein Kardiotraining zu absolvieren. Gut ist auch in dem Fall Koffein zu nehmen (2 Tassen Kaffee sollten reichen)

Zitat:Besonders interessant für die Sporternährung ist die Wirkung des Koffeins auf den Fettstoffwechsel. Bei einer Koffeinaufnahme von 5mg/kg Körpergewicht kommt es bei Ausdauerbelastung zu einer gesteigerten Fettverbrennung (Lipolyse) und zu einem geringeren Abbau des Muskelglycogens. Dieser Effekt kann im Training genutzt werden, indem man nüchtern etwa 200 mg Kaffee trinkt und dann mit der Trainingsbelastung beginnt  
<http://www.runnersgate.de/inhalt-sporternaehrung/grundbegr/koffein.html>

Übrigens mit Kardiotraining lässt sich der Energieumsatz erheblich steigern. Heute bin ich 2:30 h auf dem Ergometer gefahren (nüchtern) mit 233 Watt Durchschnittsleistung. Bei einer Effizienz von 25% der mechanischen Arbeit (Rest geht als Wärme verloren), komme ich auf 2100 Kcal.

---

Subject: Aw: Sport / Körperfett / Kalorienverbrauch  
Posted by [JordanHeiser](#) on Mon, 23 Feb 2015 11:50:23 GMT

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

---

Yes no schrieb am Mon, 03 November 2014 20:15pilos schrieb am Mon, 03 November 2014 20:06

1000g obst haben um die 400 kcal

10000 kcal sind 25 kg obst am tag

Ja die essen dann hauptsächlich Datteln (trocken) und Bananen, dann sehen die Zahlen ein wenig anders aus. Aber 10k war schon ein Extrembeispiel; aber z.B. 30 Bananen am Tag (3 x 'Smoothie' a 10 Bananen + Datten usw. - siehe [30bananasaday.com](http://30bananasaday.com) - ist kein Problem dort.)

30 Bananen am Tag. Ach Du liebe Zeit!

Wenn ich auf meinem Crosstrainer trainiere, dann schaff ich danach maximal 2... Und dann die ganze Woche nix mehr mit Bananen!