

Don't: Fasten. Do: Snacken

Hartnäckig hält sich die Idee, dass Hungern nach dem Sport hilft, Fett abzubauen.

Das ist quatsch! Fakt ist: Kalorienkiller Nr. 1 sind Muskeln. Und die bauen sich nur auf, wenn genügend Energie vorhanden ist – und natürlich wenn ausreichend trainiert wird. Viele Muskeln erhöhen den Grundumsatz. Das ist die Energie, die verbraucht wird, wenn der Mensch quasi nichts tut. Und muskulöse Menschen haben es da einfach einfacher! Sie verbrennen mehr, auch „ohne etwas zu tun“. Und das gilt nicht nur für Kraftprotze, sondern auch für uns „Normalos“!

Während des Trainings nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Die Wissenschaft beschreibt diesen Effekt als katabolen (abbauenden) Zustand. Das wird besonders deutlich, wenn die letzten Übungen anstehen und die erfrischende Dusche lockt. Nach dem Training benötigt der Körper etwas zu essen, um wieder in den aufbauenden (anabolen) Zustand zu gelangen.. Mit einem schnellen Snack vermeidest du verspätete Hungerattacken und gibst deinem Körper, was er braucht.

Aber was ist ein Snack?

Nach dem Krafttraining eiweiß- und kohlenhydrathaltige Lebensmittel wichtig. Eine gute Wahl wären beispielsweise Nudeln mit Gemüse, Fleisch und Tomatensauce, Kartoffeln, Rührei und Spinat. Als Snack wäre ein Tomatensalat mit Tunfisch und Brot oder ein Müsli mit Joghurt und Obst prima. **Noch einfacher?** Eine Banane und ein Glas Milch oder Magerquark mit Beeren (Expertentipp: ein kleiner Schuss Leinöl dazu).

Ein muskelfreundlicher Speiseplan könnte so aussehen:

- Zum Frühstück Müsli aus Haferflocken, Leinsamen, Obst und ein paar Mandeln mit Milch
- Mittags Salat mit Kürbiskernen und Mozzarella, zum Nachtisch Quarkspeise.
- Abends zwei Spiegeleier, Kartoffeln und Spinat.

Unsere kl. Serie:

Nach dem Training – Dos and Don'ts

Was man besser lässt und was gut ist nach sportlicher Aktivität.

Training geschafft. Und jetzt zurück zum normalen Leben. So einfach ist es leider nicht. Wie du nach dem Training isst, schläfst und lebst, ist maßgeblich für deinen Erfolg.



Für die Extra-Portion Vital- und Ballaststoffe eignen sich Gemüse, Obst sowie Vollkorn- und Pseudogetreide hervorragend.



Top Eiweiß-Lieferanten sind:

Milchprodukte, Fleisch, Ei und Fisch. Aber auch pflanzlich geht es! Hülsenfrüchte, Nüsse und Reis sind eiweißreich.

- Gesunde Snacks haben wenig Zucker.
- Gesunde Snacks sollten – wenn schon Zucker – komplexe Kohlenhydrate enthalten.
- Gesunde Snacks liefern hochwertige Proteine.
- Gesunde Snacks sollten frei von synthetischen Zusätzen, wie z. B. künstlichen Vitaminen, Aromen etc. sein.
- Gesunde Snacks sollten möglichst frisch zubereitet werden.

Lieben Gruß
das Team von
PLAN GESUNDHEIT