

# 1 x 1 Ernährung

## So sollten wir essen

### Abnehmen:

**negative Kalorienbilanz**

Vollwertige kohlenhydratbetonte  
Mischkost mit ca.

**400 kcal Kaloriendefizit**

**Protein: 2.0 - 2.5g / kgKG**

### Muskelaufbau:

**positive Kalorienbilanz**

Vollwertige kohlenhydratbetonte  
Mischkost mit ca.

**200 kcal Kalorienüberschuss**

**Protein: 1.7 - 1.8g / kgKG**

## Kohlenhydrate

Gesamtenergiemenge: 55-60 % komplexe, ballaststoffreiche KH (Vollkorn, Kartoffeln, Obst, Reis, Hülsenfrüchte, Getreide)

Schnellverfügbare KH max. 15%.

Min. 30 g Nahrungsfasern pro Tag.

D.h. meide: Zucker, Weissmehl, Süssgetränke...! Und wenn - dann am besten während oder unmittelbar nach einem Training, um die Glykogendepots in den Muskeln aufzufüllen.

Achtung: Überschüssige KH können zu gesättigten Fettsäuren umgebaut, resp. zur Tryglycerid Synthese herangezogen werden und im Fettgewebe eingelagert werden. Wenn wir also z.B. auf dem Sofa sitzen und Süsswaren konsumieren, speichern wir die überflüssige Energie in Fett. → Wir werden dick 😞

Also nicht die im Körper verfügbaren Fettsäuren füllen die Fettdepots, sondern zu viele "im Körper verfügbare Kalorien" werden im Fettgewebe eingelagert.

Spruch: → Fett macht nicht Fett, sondern zu viel "Fressen" macht Fett.

## Fett

Gesamtenergieanteil: 25-30% (Unter 20%, ist eine ausreichende Zufuhr essentieller Fettsäuren und fettlöslicher Vitamine nicht sichergestellt.)

Aufteilung: 1/3 gesättigte, 1/3 einfach ungesättigte; 1/3 mehrfach ungesättigte Fettsäuren  
Verhältnis Omega 6 zu Omega 3: Max. 5:1 (besser mehr Omega 3 = entzündungshemmend)

Ja: Avocado, Lachs, Nüsse, Leinöl, Rapsöl, Omega 3, Linolensäure

Nein: Keine erhitzten Öle (Frittiertes), keine konservierten Fertiggerichte (Transfettsäuren)

Transfettsäuren: Entstehen bei Haltbarkeitsprozessen in Lebensmitteln →  
gesundheitsschädigend. Cholesterin steigt = LDL steigt

Omega 3 vs. 6	Omega 6	Omega 3
Blutdruck	↑	↓
Gefässdurchmesser	↓	↑
Entzündungen	↑	↓
Blutviskosität	↑	↓

Wir brauchen unbedingt gesunde Fette! Auf Fett zu verzichten wäre ein grosser Fehler. Wenn wir im Mass gesunde Fette essen, gehen diese auch nicht in die Fettdepots...

### **Eiweiss / Protein**

Hochwertige Eiweissquellen wählen: Mageres Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Soja, Quorn. Durch die Kombination von pflanzlichem & tierischem Protein erreichen wir eine Erhöhung der biologischen Wertigkeit. Das Verhältnis tierische/pflanzliche Proteine sollte ca. 50:50 betragen. Pflanzliche Eiweissquellen wie Tofu/Quorn/Seitan haben zwar Nahrungsfasern, aber wenig Eisen und kein Vitamin B12.

Empfehlung Schweiz: 0.8 g/kgKG/Tag (Sport 1.1 – 1.4 g ; Kraftsport: 1.7-1.8 g ; Genesender 2.0 – 2.5 ; Diät ohne Sport 1.8 – 2.0 g ; Diät mit Sport 2.0 – 2.5 g)

Bsp. 80 kg schwerer Sportler bei 1.8 g = 145 g Protein pro Tag (Gesamtmenge)

### **Nahrungsfasern**

Mind. 30 g pro Tag (wasserlösliche und wasserunlösliche) z.B. Vollkornprodukte, Linsen, Erbsen, Bohnen, Kartoffeln, Karotten u. Tomaten nicht schälen. 1 Portion Gemüse und Salat. 2-3 Portionen Obst. Vermehrt Hülsenfrüchte in Speiseplan einbauen.

### **Wasser**

2-3 l mit hohem Mineralgehalt. Über den Tag verteilt trinken.

Bevorzugt: Wasser, ungesüßte Getränke / Fruchtsäfte / Tee...

Nur mässig: Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/Grüner Tee)

### **Gemüse und Früchte**

3 Portionen Gemüse essen (1 Portion davon roh) & 2 Portionen Früchte (1x pro Tag 200ml Frucht-/Gemüsesaft = 1 Portion) in Säften bleiben aber Nahrungsfasern weg.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln:

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (3 Portionen pro Tag - 2 davon in Vollkorn)

### **Milch u. Milchprodukte**

Pro Tag 3 Portionen, fettarm

### **Öle, Fette & Nüsse**

2-3 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl (kaltgepresst) Raps / Olivenöl.

2-3 Kaffeelöffel fürs Erhitzen von Speisen (nur hitzestabile Fette: z.B. Sojaöl, Kokosfett, Palmfett...).

10 g Streichfett (Margarine)

30 g Nüsse (Mandeln, Baumnüsse, Mandeln)

### **Vitamine und Mineralstoffe** (zur Aufrechterhaltung physiologischer Funktionen)

Abwechslungsreiches, salzarmes Essen. Europa 2 x zu viel Salz (entzieht Wasser = Bluthochdruck, da Viskosität steigt)

Mangel Schweiz: Vitamin D (Sonne), B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B6 Pyridoxin

Mangel Vegetarier: B12 u B2

### **Natürliches Vorkommen von Vitaminen:**

Allgemein: Obst Gemüse, Fleisch, Eigelb, Milch, Leber, pflanzliche Öle, Pilze, Hülsenfrüchte, Hefe... Fleisch: Eisen und B12 (Fisch, auch Jod und Omega 3 Fettsäuren. Fette Fische: Lachs, Makrele, Sardine) Milchprodukte: Calcium und B-Vitamine (2, 12) Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln: B-Vitamine, Mineralstoffe, MG, Eisen, Zink...

**Spuren- und Mengenelemente:** (Eisen, Zink, Jod, Fluor, Selen, Chrom, Kupfer, Natrium, Kalium, Chlor, Kalzium, Phosphor, Magnesium)...

Aufnahme durch tägliche Mischkost (Obst, Gemüse, Rohkostsalate & Abwechslung des Speiseplans)

### **Antioxidanzien (Schutz vor Zellschäden)**

Antioxidanzien schützen unsere Zellen vor freien Radikalen.

Vitamin E & C, Betacarotin, Selen, Mangan, Kupfer, Zink, Sekundäre Pflanzenstoffe

Aufnahme durch tägliche Mischkost (Obst, Gemüse, Rohkostsalate & Abwechslung des Speiseplans)

### **Süssigkeiten und Energiereiche Getränke**

An max. 1 Tag pro Woche! = Cheatday

Nährstoffe mit tiefer Nährstoffdichte bevorzugen – u. A. wegen Sättigungseffekt

Energiedichte: Kcal/g Gebäck/Torten: 400kcal/100g, Glaces 200kcal/100g, Früchte: 45 kcal/100g, Gemüse: 25kcal/100g

### **Mahlzeitverteilung:**

1/3 Energie Frühstück (Schwerpunkt Kohlenhydrate)

1/3 Energie Mittag (Schwerpunkt Mischkost)

1/3 Energie Abend (Schwerpunkt Eiweiss)

# Einkaufsliste

	JA	NEIN
<b>Gemüse</b> (frisch oder gefroren)	<input type="checkbox"/> Kartoffeln, Karotten <input type="checkbox"/> Broccoli, Lauch, Blumenkohl, <input type="checkbox"/> Salat, Spinat <input type="checkbox"/> Tomaten <input type="checkbox"/> Peperoni <input type="checkbox"/> Gurken <input type="checkbox"/> Pilze <input type="checkbox"/> Zwiebeln, Knoblauch	
<b>Früchte</b>	<input type="checkbox"/> Apfel, Birnen, Bananen, Datteln <input type="checkbox"/> Beeren / Himbeeren	
<b>Ballaststoffe</b>	<input type="checkbox"/> Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Erbsen	
<b>Kohlenhydrate</b>	<input type="checkbox"/> Reis <input type="checkbox"/> Vollkornbrot / Vollkorntoast / Vollkorncracker <input type="checkbox"/> Haferflocken / ungezuckerter Müsli <input type="checkbox"/> Vollkornteigwaren <input type="checkbox"/> Vollkornmehl	Haushaltszucker, Weissmehl, Weissbrot
<b>Protein / Eiweiss</b>	<input type="checkbox"/> Eier <input type="checkbox"/> Fisch, Pouletbrust <input type="checkbox"/> Mageres Rindfleisch (ohne Marinade) <input type="checkbox"/> Tofu, Quorn <input type="checkbox"/> Fettarme Milch, Magermilch <input type="checkbox"/> Hüttenkäse, Joghurt Nature, Magerquark	Vollmilch, Mit Zucker versetzte (Frucht) Joghurts, Fettiger Weich- und Hartkäse, Rahm
<b>Fett</b>	<input type="checkbox"/> Ungesalzene Nüsse, Baumnüsse, Mandeln, Leinsamen, Chiasamen <input type="checkbox"/> Avocados, <input type="checkbox"/> Kokosöl, Olivenöl, Leinöl <input type="checkbox"/> Lachs <input type="checkbox"/> Margarine	Wurst, Cervalat, Salami, Fettiges Fleisch, Lyoner, Aufschnitt, Fertigsaucen, Fast Food
<b>Gewürze</b>	<input type="checkbox"/> Koreander, Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Zimt, Chili, Oregano.. <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer	Glutamat, Fertigmarinade, zu viel Salz
<b>Zum Geniessen</b>	<input type="checkbox"/> Dunkle Kakao-Schokolade	Schokolade, Caramel, Süssigkeiten, Torten, Schleckwaren, Kuchen
<b>Trinken</b>	<input type="checkbox"/> Stilles Mineralwasser <input type="checkbox"/> Grüntee, Kräutertee	Süssgetränke, Koffeingetränke, Alkohol