



Bodyshaping und Ernährung

Text: Corinne Mäder

Dieser Artikel wurde auf der PowerBar Homepage publiziert

Eine optimale Diät und gezieltes Training spielen die wichtigsten Rollen beim Ziel Figurförderung oder Bodyshaping!

Zur Gewichts- bzw. Körperfettreduktion muss eine negative Energiebilanz erzeugt werden, diese sollte idealerweise auf einer kohlenhydratreduzierten und proteinbetonten Ernährungsform basieren, denn dadurch können sich erste Bodyshaping-Effekte relativ bald abzeichnen: Eine kalorien- und kohlenhydratreduzierte Ernährung in Kombination mit Sport entleert die vorhandenen Muskelglykogenspeicher und gleichzeitig wird das gespeicherte Wasser im Körper reduziert (1g Muskelglykogen bindet ca. 2,7g Wasser im Körper), wodurch sich schon sehr bald erste Muskelkonturen abzeichnen können und durch den Gewichtsverlust das Gewebe straffer erscheinen lässt. Neben dem initiierten Gewichtsverlust über Glykogen (Wasser und KH) ist zusätzlich laut einer Meta-Analyse von MILLER et al.*¹ (1997) eine durchschnittliche Körperfettreduktion von 0,5 - maximal 1kg pro Woche möglich.

Strategie gegen den Jo-Jo-Effekt

Proteine bieten nicht nur vorteilhafte Wirkungen hinsichtlich der Unterstützung von Reparatur- und Erholungsprozessen direkt nach dem Training, sondern wirken sich auch positiv auf die Körperfettreduktion aus. Eine eiweißreiche Ernährung kurbelt unseren Stoffwechsel an, da unser Körper zur Verarbeitung von Nahrungseiweißen im Vergleich zu Kohlenhydraten und Fetten mehr Energie aufwenden muss. Dieser verstärkte Energieaufwand führt zu einem erhöhten Kalorienverbrauch. Studien belegen zudem, dass eine erhöhte Proteinzufuhr während einer energiereduzierten Diät den Muskelmasseverlust reduzieren und zu einem höheren Körperfettverlust führen kann*^{2,3}. Auch scheint das Absinken des Grundumsatzes (Energiebedarf des Körpers im Ruhezustand, also ohne körperliche Aktivität) mit einer proteinbetonten Ernährung im Vergleich zu einer fettarmen und kohlenhydratbetonten Kost weniger stark auszufallen*⁴, was einem sogenannten Jo-Jo-Effekt einer Diät entgegenwirken kann.

Ein idealer und leckerer Snack beim Ziel der Gewichtsreduktion bzw. der Körperfettreduktion ist beispielsweise auch der PowerBar PROTEINplus LowCarb Riegel. Der Blutzucker- und Insulinspiegel wird kaum beeinflusst, daher wird die Fettverbrennung kaum gestört und kann weiterhin auf Hochtouren laufen. Proteine und Ballaststoffe sorgen außerdem für ein lang anhaltendes Sättigungsempfinden und dadurch entsteht ein vermindertes Hungergefühl. Abends einen leckeren PowerBar PROTEINplus 80% oder PROTEINplus 92% -Shake statt einem Teller Pasta, fördert eine optimale Hormonlage für die Fettverbrennung im Schlaf.

*¹ Miller et al.: A meta-analysis of the past 25 years of weight loss research using diet, exercise or diet plus exercise intervention. In: Int J Obes Relat Metab Disord. 1997 Oct;21(10):941-7.

*² Layman DK et al.: Dietary protein and exercise have additive effects on body composition during weight loss in adult women. In: J Nutr 2005;135:1903-10.

*³ Meckling KA, Sherfey R.: A randomized trial of a hypocaloric high-protein diet, with and without exercise, on weight loss, fitness, and markers of the Metabolic Syndrome in overweight and obese women. In: Appl Physiol Nutr Metab 2007;32:743-52.

*⁴ Pereira M.A. et al.: Effects of a Low-Glycemic Load Diet on Resting energy expenditure and Heart Disease Factors during weight loss. In: Jama. 2004; 292(20):2482-2490.