PROFI-TIPP VON FIGEN ÖZDEMIR
Wer seinen Eiweißgehalt in der Nahrung erhöht, sollte auf ausreichend Flüssigkeit achten – mindestens 2 bis 3 Liter. Da freuen sich die Nieren.

Fotos: Daniel Sebastian Chassein; Paula Hible / FoodPix / Getty Images // Model: Samantha S (McFit MODELS)

Die große LOOX EIWEISS SERIE

Teil 2: Abnehmen mit Eiweiß

Sie wollen abnehmen, ohne dabei Muskeln zu verlieren? Der Erfolgsnährstoff hierfür ist Eiweiß. LOOX zeigt, welches Eiweiß und wie viel davon den Erfolg bringt und welche Produkte den Alltag erleichtern.

// Text **Nadine Czwalinna**

EIWEISS HILFT beim Abnehmen. Der Nährstoff sättigt gut, heizt den Stoffwechsel an, baut Fett verbrennende Muskeln auf und verbraucht bereits zehn Prozent seiner Kalorien während der Verdauung. Das sind schon einmal viele überzeugende Argumente für den Nährstoff.

Eine Studie aus Harvard konnte mit Zahlen unterlegen, dass die regelmäßige Aufnahme von hochwertigem Eiweiß mit einem niedrigen Body-Mass-Index (BMI) einhergeht. Eine europäische Studie („Diogenes") zeigte darüber hinaus, dass Eiweiß in Kombination mit langkettigen Kohlenhydraten den Jo-Jo-Effekt bremst.

KEINE ANGST VOR EIWEISS

Fitnessprofis sind von der Bedeutung der Eiweiße seit Langem überzeugt. Ihre Ernährung ist nicht nur auf Muskelaufbau, sondern auch auf Fettreduzierung getrimmt. Dafür planen sie eine Portion Eiweiß pro Mahlzeit ein. Aber nicht jede Quelle ist zum gesteigerten Verzehr geeignet. „Eiweißreiche Lebensmittel sind eben häufig auch kalorienreich", weiß Andreas Scholz, Ernährungswissenschaftler, Fitnessprofi und LOOX-Abnehmexperte. Auch Transfette, Antibiotika oder Schwermetalle können mit einem zu hohen Verzehr von minderwertigem Fleisch oder Fisch einhergehen. Egal wie viele Eiweiße zu welcher Uhrzeit jedoch auf den Tisch kommen, die erste Abnehmregel lautet immer: Wer zu viele Kalorien zu sich nimmt, nimmt zu.

LOOX-EXPERTE

Figen Özdemir
IFBB-Profi-Athletin

Die Modelathletin wurde 2010 Deutsche Meisterin der Fitness-Bikiniklasse. Ihr durchtrainierter Body zeigt: Figen Özdemir weiß genau, wie man die Trainingsziele Abnehmen und Körper straffen erreicht. Ihr Trainingsplan auf *LOOX.com/foezdemir*

PRAKTISCHE ALLTAGSHELFER

Eine Lösung bieten pflanzliche Lebensmittel. In Maßen genossen, sättigen sie gut bei wenigen Kalorien. „Werden sie zudem in einer Mahlzeit kombiniert, erhöht sich die biologische Wertigkeit, und wir können mehr Körpereiweiß aufbauen", so Scholz. Geeignete Quellen sind etwa Hülsenfrüchte, Quinoa, Kartoffeln, Vollkornprodukte sowie Nüsse und Kerne. Aber auch Magermilchprodukte sind eine gute Wahl für die alltägliche Kost. „Wer wenig Zeit hat und sich keine kalorienarme, eiweißreiche Mahlzeit zusammenstellen kann, der kann sich mit Nahrungsergänzung helfen", rät LOOX-Experte Scholz. Vor allem wenn man sich kohlenhydratarm ernähren möchte.

Auch LOOX-Expertin Figen Özdemir empfiehlt ihren Kunden Zusatzprodukte wie Eiweiß-Shakes zum Abnehmen: „Ich bin selbst Athletin und darauf bedacht, meinen Körper in Topform zu halten. Durch Shakes und Riegel kann ich die dafür notwendige Eiweißzufuhr besser planen und kontrollieren.“ Um selbst zubereitete Mahlzeiten kommen aber auch die Experten nicht herum. Zum einen, weil die besser schmecken, und zum anderen fehlen den Shakes wichtige Mineralstoffe, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Unser Eiweiß-Abnehmtipp Nummer zwei: Kalorienarme Eiweißquellen bevorzugen, und Nahrungsergänzung als schnelle Alternative nutzen.

FETTVERBRENNUNG ANKURBELN

Vom letzten Abendessen bis zum Aufstehen muss der Körper ohne Nahrungsenergie auskommen. Das heißt, er nutzt als „Briketts“ unsere körpereigenen Energiereserven. Das sind vor allem die Kohlenhydrate und – etwas zögerlicher – das Körperfett. „Wer am Abend auf Kohlenhydrate verzichtet, zwingt den Körper, vermehrt auf die Fettdepots zurückzugreifen“, so Özdemir. „Mittelfristig lernt der Körper, sie schneller anzuzapfen.“ Auch der Fettstoffwechsel will also trainiert werden. Grundregel: Kohlenhydrate vom Abendbrotteller fernhalten, und lieber eine große Portion Eiweiß essen – egal ob fettarmes Lebensmittel oder Shake. Unser dritter Eiweiß-Abnehmtipp: Eiweiß ohne Kohlenhydrate am Abend verbrennt mehr Fett.

PROFI-TIPP VON ANDREAS SCHOLZ

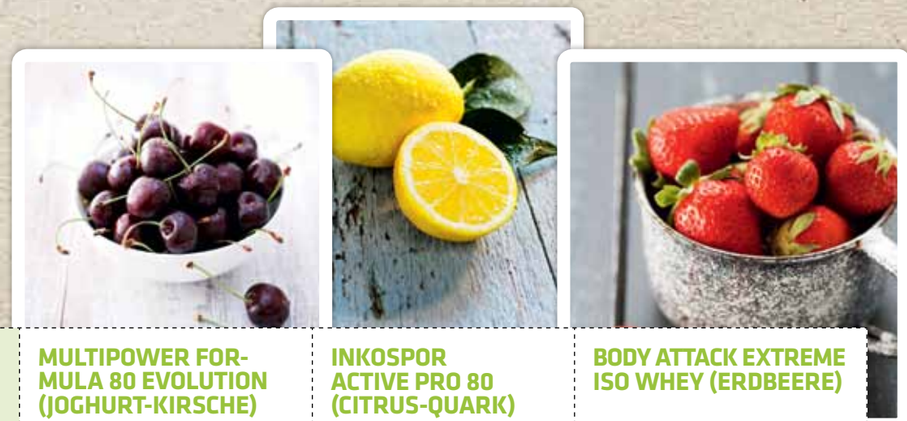
20 bis 30 Gramm Eiweiß pro Shake sind ideal. Wer es cremig mag, nimmt Milch als Basis. Wer Kalorien sparen möchte, tauscht die Hälfte durch Wasser aus.

EIWEISS FÜR DIE NACHT

„Ein guter Eiweiß-Shake für die Nacht sollte einen hohen Anteil langsam verdaulicher Proteine enthalten“, erklärt Andreas Scholz. „Das trifft zum Beispiel auf das Milchprotein Casein zu.“ Und LOOX-Expertin Figen Özdemir ergänzt: „Shakes, die Casein enthalten, sind besonders gut zum Abnehmen geeignet. Die cremige Substanz sättigt mehr, und die Aminosäuren stehen dem Körper während der Nacht durchgehend zur Verfügung – so werden keine Muskeln abgebaut, sondern Fette verbrannt.“ Freilich ist es aber vor allem eine Frage des Geschmacks, welche Art von Shake man favorisiert. Figen Özdemirs Kunden bevorzugen bei warmen Temperaturen oft das flüssigere Whey-Protein. Dies ist, neben Sojaprotein, auch eine gute Alternative für alle, die eine Laktoseintoleranz haben. Tipp Nummer vier: Casein sättigt und unterstützt über Nacht die Fettverbrennung.

EIWEISS-SHAKES
UNSERE TOP-3-MARKEN

Alle empfohlenen Marken lösen sich gut in Flüssigkeit auf und schmecken nicht zu süß (je nach Geschmacksrichtung). Die Konsistenz mit Milch wird sehr cremig. Unser Diät-Tipp: halb Milch, halb Wasser.



MARKE	MULTIPOWER FORMULA 80 EVOLUTION (JOGHURT-KIRSCHE)	INKOSPOR ACTIVE PRO 80 (CITRUS-QUARK)	BODY ATTACK EXTREME ISO WHEY (ERDBEERE)
HAUPTKOMPONENTE	Milchprotein (Casein)	Milchprotein (Casein)	Molkeprotein (Whey)
EIWEISSGEHALT / 100 G	80 g	80 g	92 g
KAUFPREIS € / 100 G	2,59 €	2,99 €	4,39 €

DIE QUALITÄT ENTSCHEIDET

Es führt kein Weg an der Beachtung der Zutatenliste und der Nährwertangaben eines jeden Eiweißprodukts vorbei. Ein wichtiger Punkt ist dabei die Reihenfolge der Zutaten: Je weiter hinten in der Liste eine Eiweiß-Komponente steht (etwa Casein oder Molke), desto weniger ist davon enthalten. „Weizenprotein sollte besser gar nicht dort auftauchen“, rät LOOX-Experte Andreas Scholz, „das hat eine geringe Wertigkeit.“ Werden überhaupt keine Eiweißquellen namentlich genannt, kann das Produkt getrost wieder ins Regal zurückgestellt werden – es handelt sich dann wahrscheinlich um einen Energy-Shake.
Auch die Nährwertangaben klären über den Gesamtgehalt von Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate auf. Ein hochwertiges Eiweißprodukt sollte mindestens 80 Prozent Eiweiß enthalten (auf 100 Gramm Pulver also 80 Gramm Eiweiß bei einer Wertigkeit von nahezu 100 oder mehr). Dagegen sollten die Kohlenhydrate nicht mehr als zehn Prozent ausmachen. Eiweiß-Abnehmtipp Nummer fünf: Mindestens 80 Prozent Proteine, maximal zehn Prozent Kohlenhydrate in Produkten.

ABNEHMEN STEHT DRAUF, ZUCKER IST DRIN

Sogenannte Fitnessriegel haben die Aufgabe, den Körper möglichst schnell mit Energie zu versorgen. Das heißt übersetzt: viele Kohlenhydrate. Für das Ziel Abnehmen sind sie daher keine gute Wahl. Dasselbe trifft auf Formula-Pulver zu. „Sie sind entwickelt worden, um stark übergewichtigen Personen eine vollwertige Mahlzeit zu ermöglichen“, weiß Food-Experte Andreas Scholz. Das bedeutet, dass alle notwendigen Nährstoffe vorhanden sind – auch Kohlenhydrate und Fette. Scholz: „Wer mit Produkten seine Ernährung optimieren möchte und nicht eben wenig Gewicht mit sich herumträgt, der greift besser zu reinen Eiweiß-Shakes. Die enthalten mehr Eiweiß und weniger vom Rest.“
Proteinriegel enthalten zwar ebenfalls hochwertiges Eiweiß, eignen sich aber eher als süßer Genuss-Snack, da sie oft mit Schokolade überzogen sind. Low-Carb-Riegel hingegen bestehen aus Protein, Polydextrose – einem unverdaulichen Ballaststoff – und zum Süßen Maltit. Sie haben wenige Kohlenhydrate und sind damit die leichtere Snack-Alternative. Auf der Zutatenliste darauf achten, dass sie keine Fruktose oder Glukose enthalten. Abnehmtipp Nummer sechs: Reine Eiweiß-Shakes bevorzugen, reichhaltige Riegel meiden.

NATÜRLICHER EIWEISS-SHAKE

Magerquark ist eine hervorragende und günstige Milchprotein-Quelle. Daraus lässt sich ein sehr guter Shake zubereiten.

- **250 g Bio-Speisequark, Magerstufe**
- **2 EL Wasser**
- **1 TL Lein- oder Chiasamen (Reformhaus)**
- **1 TL Nuss- oder Leinöl**
- **2 EL frische oder TK-Beeren**
- **evtl. 1 EL Agavensirup (Reformhaus)**

Eiweißgehalt pro Shake: 30 Gramm bei einer biologischen Wertigkeit von 85 (berechnet mit dem Magerquark von Aldi).

Preis pro Shake: ca. 1,50 Euro

Fotos: Oliver Brachat / StockFood; Howard Oates / E+ / Getty Images; Eckhardt/Diop / StockFood; Colin Cooke / StockFood

Teil 3: Muskelaufbau

Schneller, nachhaltiger Muskelaufbau ist das Ziel vieler Trainierender. Dafür benötigt der Körper den Makronährstoff Eiweiß. Welche Produkte effizient das Training unterstützen, lesen Sie in der kommenden LOOX.