DER FIGURMACHER

von Dipl. oec. troph. Andreas Scholz

VEGANER MUSKELAUFBAU?

Vegane Ernährung liegt voll im Trend. Glaubt man google trends, so stiegen in den letzten Monaten die Suchanfragen zum Thema veganer Ernährung um 650 Prozent! Die Gründe, warum Menschen sich vegan ernähren, sind vielfältig. Entweder aus Gründen der Tierliebe, aus Umweltschutzgründen, gesundheitlichen Gründen oder einfach nur aus Protest. Bestimmt gibt es auch noch weitere Gründe.

Auch im Sportbereich ist diese Ernährungsform zu finden. Bill Pearl zum Beispiel war Pro Mr. Universum und ernährte sich vegetarisch. Patrick Baboumian ist Strongman und ernährt sich vegan. Die „gut gebauten" Tennisschwestern Serena und Venus Williams sollen sich überwiegend vegan ernähren.

Es scheint wohl zu klappen…

Bill Pearl war Bodybuilder und wir alle wissen, dass diese die Ernährungsexperten überhaupt sind. Er wird sicherlich durch eine intelligente Kombination aller Lebensmittel eine entsprechend hohe biologische Qualität seiner Proteinzufuhr erreicht haben. Patrick Baboumian soll angeblich täglich über 6000 Kalorien zu sich nehmen. Da wird er aufgrund der hohen Nahrungsmenge bestimmt alle Nährstoffe

bekommen! Die Williams-Schwestern sind genetische Freaks und deshalb kommen sie vegan auch gut zurecht.

Eine Unterversorgung bei veganer Ernährung an wichtigen Nährstoffen haben meiner Meinung nach vor allem Personen, die aufgrund ihres Alltags, sportlicher Aktivität, Muskelmasse und damit eher geringen Energieverbrauchs ohnehin eine geringe Nahrungszufuhr haben dürfen, um nicht an Körperfett zuzunehmen. Wer nur 1400 bis 1800 Kalorien essen „darf" und Muskeln aufbauen will, kommt bestimmt nicht auf alle Nährstoffe zum Muskelaufbau. Mein Vorschlag: Mache doch zwei „Veggie-Tage" die Woche. Ich finde das ist ein guter Kompromiss. So macht es auch Mr. Universum Markus Schierloh. An diesen beiden Tagen isst er vor allem Kohlenhydrate wie Reis und Obst (Ladetage). Falls er „Fleischhunger" hat, so konsumiert er Like Meat-Produkte.

DAS SPRICHT FÜR TIERISCHE LEBENSMITTEL

Für Ihre Muskeln: Fünf Nährstoffe, die nur in tierischen Lebensmitteln vorkommen.

Die Muskulatur ist lebenswichtig für uns Menschen. Sie formt nicht nur unseren Körper, sondern sie ist verantwortlich für bedeutende Vitalfunktionen. Atmung, Herzschlag, Fortbewegung; aber auch das Sprechen und jegliche Alltagsbewegung wird mittels Muskelgewebe ermöglicht. Außerdem sind Muskeln stoffwechselaktives Gewebe, was bedeutet, dass es Energie verbrennt und uns somit ermöglicht, etwas mehr zu essen, ohne direkt ungeliebte Fettpolster aufzubauen.

Wenn wir Muskelgewebe aufbauen oder auch nur erhalten möchten, dann müssen wir Nährstoffe zu

Fotos: iStock Photo und Shutterstock

uns nehmen, die genau dies ermöglichen. Einer der einfachsten Wege, diese Nährstoffe, welche die Muskulatur stärken, aufzunehmen ist, Muskelgewebe in die Nahrung einzubauen. Heißt im Klartext: tierische Lebensmittel zu essen.

In diesem Artikel werden im Folgenden 5 Nährstoffe vorgestellt, welche zum Muskelaufbau und -erhalt von großer Bedeutung und ausschließlich in tierischen Lebensmitteln zu finden sind.

1. VITAMIN D3

Vitamin-D-Mangel ist, vor allem in Ländern mit wenig Sonneneinstrahlung, weit verbreitet. Aber auch die Tatsache, dass wir den Großteil unseres Alltags in Gebäuden verbringen, trägt dazu bei, dass wir nicht genügend des wichtigen Vitamin D selbst herstellen.

Vitamin D hat im Körper mehrere Steroidhormon-ähnliche Funktionen, direkt an den Zellkernen. Eine dieser wichtigen Wirkungsweisen ist der Erhalt der Muskelfunktion. So führt ein Vitamin-D-Mangel vor allem bei älteren Menschen unter anderem zu einem Verlust von Muskelmasse, aber auch zu nachlassender Kraft.

Da auch jüngere Menschen, teils ohne es zu wissen, an einem Vitamin-D-Mangel leiden, lässt sich durch Nahrungsergänzung einiges bewirken. So kann durch Supplementation von Vitamin D sowohl Kraft als auch Muskelmasse bei gleichbleibendem Training merklich steigern.

Vitamin D3 findet sich vor allem in fettem Fisch oder Lebertran, ist aber auch als Supplement im Handel erhältlich. Bekommen wir das ganze Jahr über nicht genügend Sonne, was in den westlichen Industriestaaten in aller Regel der Fall ist, so ist eine Nahrungsergänzung von Vitamin D3 als sinnvoll zu erachten, da dies die Form des Vitamin D ist, welche besser vom Körper aufgenommen werden kann.

2. KREATIN

Kreatin ist das wohl bekannteste Supplement im Rahmen des Body-Building, denn es ist – in Verbindung mit einem sinnvollen Training – in der Lage, sowohl Kraft als auch Muskelmasse zu steigern.

Kreatin bildet Energiereserven in der Muskulatur – in Form von Adenosin-Triphosphat (ATP), welches wiederum Energie in Form von Phosphatmolekülen bereitstellt.

Das Problem dabei ist, dass die Zellen nur eine definierte Menge an ATP enthalten, welche – je nach Trainingsform – vor allem bei kraftvollem Training wie zum Beispiel Kniebeugen schnell verbraucht ist. An diesem Punkt kommt das Kreatin ins Spiel: Es transportiert das Phosphat zu den Muskelzellen und „schenkt“ es dem ATP, so dass die Zelle im Anschluss weiterhin Energie produzieren kann. Dies ist insbesondere bei anaeroben, hochintensiven Trainingseinheiten (wie zum Beispiel Krafttraining oder Sprints) von großer Bedeutung.

Der menschliche Körper ist zwar in der Lage, eigenes Kreatin zu produzieren, jedoch ist dieser Prozess nicht sehr effizient und die Menge reicht bei hochintensivem Training nicht zur Versorgung aus.

Etwa 95 Prozent des Kreatins wird in den Muskelzellen gespeichert, so dass die einzige, wirklich gute Nährstoffquelle für Kreatin dementsprechend das Muskelgewebe in Form von Fleisch ist. Besonders Vegetarier, aber darüber hinaus jede andere Gruppe von ambitioniert

Fotos: iStock Photo (2) und Shutterstock

Trainierenden, profitieren daher im Training von einer Supplementation. Weiterhin wird Kreatin im Gehirn gespeichert, so dass auch hier vor allem Vegetarier und Veganer einen großen Nutzen aus einer Nahrungsergänzung ziehen können, da die Gedächtnisleistung merklich gesteigert werden kann.

3. GESÄTTIGTE FETTE UND CHOLESTERIN

Viele Menschen glauben noch immer, dass gesättigte Fette und Cholesterin negative gesundheitliche Auswirkungen auf den Körper haben. Jedoch wurde dies mittlerweile durch eine Reihe von Studien widerlegt, so dass Empfehlungen für die bekannte „Low fat"-Diät, welche besonders arm an tierischen Lebensmitteln ist, nicht mehr haltbar sind. Im Gegenteil: Low Fat-Diäten enthalten häufig große Mengen an Zucker, was wiederum negative Effekte für die Gesundheit mit sich bringt.

Die Aufnahme von gesättigten Fetten, welche ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommen, erhöht den Testosteronspiegel, welcher unter anderem für den Aufbau von Muskelmasse und Kraft, aber auch für die Libido und das allgemeine Wohlbefinden verantwortlich ist.

4. TIERISCHES PROTEIN

Die Muskulatur besteht zu einem Großteil aus Proteinen, welche ihrerseits aus langen, komplexen Strängen von Aminosäuren aufgebaut sind.

20 verschiedene Aminosäuren werden vom Körper dazu benötigt, um Proteine zu synthetisieren. Einige von ihnen kann unser Körper selbstständig herstellen, andere wiederum sind essenziell. Essenziell bedeutet, dass wir sie über die Ernährung aufnehmen müssen. Um jedoch den vollen Nutzen der Proteine in der Nahrung ausreizen zu können, müssen alle essenziellen Aminosäuren in bestimmten Mengen zugeführt werden.

Die Proteine in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Eier, Fisch und Milchprodukte enthalten alle essenziellen Aminosäuren und können, aufgrund ihrer strukturellen Beschaffenheit, leicht in Körperprotein umgewandelt werden. Pflanzliche Proteine hingegen weisen diese Beschaffenheit nicht auf und können somit keine optimale Versorgung garantieren.

Aus diesem Grund fällt es omnivor alles essenden Menschen leichter, Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten, als Vegetarier oder Veganern.

Die empfohlene tägliche Proteinaufnahme von nur 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht wird für den Erhalt einer optimalen Körperzusammensetzung als deutlich zu niedrig angesehen; insbesondere wenn es sich um körperlich aktive Personen handelt.

5. CARNOSIN

Carnosin ist ein Dipeptid, welches in hochkonzentrierter Form in Muskulatur und Gehirn vorkommt. Es besteht aus den beiden Aminosäuren Histidin und Beta-Alanin und wurde als sogenanntes Anti-Aging-Supple-

Fotos: iStock Photo

ment bekannt, da es teilweise dazu beträgt, degenerative Alterungsprozesse aufzuhalten.

Einer der Gründe, weshalb unsere Muskeln während intensiver Arbeit, wie zum Beispiel beim Krafttraining, ermüden: dass sie große Mengen an Laktat produzieren, was zur Übersäuerung der Muskelzellen führt und in der Folge ihre Funktion stark beeinträchtigt wird. An dieser Stelle kommt das Carnosin ins Spiel und puffert die in der Muskelzelle entstandene Säure ab.

Der effektivste Weg, das muskuläre Carnosin zu erhöhen ist, entweder Carnosin selbst oder aber die Aminosäure Beta-Alanin über die Nahrung oder Supplemente aufzunehmen. Beide wurden ausschließlich in tierischen Lebensmitteln gefunden. Je mehr Carnosin im Muskelgewebe enthalten ist, desto weniger schnell ermüdet der Muskel unter Belastung. Beta-Alanin trägt außerdem zu einem besseren Muskelwachstum bei, da es zur Carnosinbildung im menschlichen Körper beiträgt.

ENTWEDER FLEISCH ESSEN – ODER DIE NÄHRSTOFFE SUPPLEMENTIEREN

Außer den oben genannten gibt es noch weitere Nährstoffe, welche lebenswichtig, aber nicht in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind: zum Beispiel Vitamin B12.

Wenn wir uns dazu entschließen tierische Lebensmittel zu vermeiden, sollten wir uns darüber im Klaren sein, welche Nährstoffe in diesem Fall nur mangelhaft aufgenommen werden und diese dann ersatzweise über Supplemente zuführen. Weiterhin sollte klar sein, was das definierte Ziel ist: Sollen Muskeln aufgebaut und / oder Körperfett reduziert werden? Sicher ist, dass vegane Lebensformen zu einem Gewichtsverlust führen können; jedoch wird dieser Gewichtsverlust häufig von einem langfristigen Verlust an Muskelgewebe begleitet.

Tipp: Bei veganer oder vegetarischer Ernährung sollten alle Nährstoffe genau im Auge behalten und solche, die nur in tierischen Produkten enthalten sind, supplementiert werden, so dass bei guter Gesundheit der größtmögliche Nutzen aus der jeweiligen Ernährungsform gezogen werden kann.

NÄCHSTE AUSGABE: DIE BESTEN TIPPS ZUR GEWICHTS-REDUKTION VON ANDREAS SCHOLZ

Fotos: Shutterstock

FRAGEN SIE DEN FIGURMACHER

Haben auch Sie Fragen an unseren Wissenschaftsredakteur Andreas Scholz, die Sie gerne beantwortet hätten? Schreiben Sie an:

Redaktion SPORTREVUE
Stichwort „Der Figurmacher“
redaktion@sportrevue.info

Der Figurmacher
Ernährungswissenschaftler – Fachbuchautor – LOOX Experte – Logi Trainer – Dozent am IST Studieninstitut und Deutsche Fitnesslehrervereinigung – GfE Präsident 2004–2008 – Referent für Figur- und Fitnessernährung – Trainer des amtierenden Mister Universum Markus Schierloh.
www.figurmacher.de