

## **Sport und Abnehmen**

***Abnehmen, um seine Wunschfigur zu erreichen, körperlich leistungsfähig und gesund zu bleiben. Wer möchte das nicht?***

***Auf dem Weg zum Traumgewicht sind dabei ein gesteigerter Kalorienverbrauch durch Sport und Bewegung und eine reduzierte Energieaufnahme durch eine optimale Ernährung ausschlaggebend.***

---

### **Ausgewogene Ernährung**

Wenn Sie langfristig abnehmen und das Gewicht halten möchten, gelingt dies nur mit der richtigen Ernährung. Als Basis dient dabei eine ausgewogene und abwechslungsreiche Mischkost. Der entscheidende Punkt dabei ist, dass Sie mehr Kalorien verbrauchen, als Sie zu sich nehmen. Dies gelingt durch eine moderate Reduktion der Energiemenge von 500 kcal pro Tag und zusätzlich durch Bewegung und Sport. Hierbei ist zu beachten, dass mit einer Stunde Sport je nach Art und Intensität zwischen 200 und 800 Kalorien verbrannt werden.

### **Bewegung und Sport**

Der wichtigste Aspekt ist es eine Sportart zu finden, die Ihnen Spaß macht! Egal ob es Schwimmen, Laufen, Radfahren, der regelmäßige Besuch eines Fitnessstudios oder die Sportgruppe im Ort ist, wählen Sie die richtige Möglichkeit für sich selbst. Ob alleine, zusammen mit einem Trainingspartner oder in einer größeren Gruppe, Sport soll Freude bereiten und nicht zum Zwang werden. Dann wird es Ihnen gelingen dauerhaft sportlich aktiv zu bleiben. Auch Tele-Gymnastik Sendungen im Fernsehen oder Fitness Apps auf dem Smartphone laden zur sportlichen Betätigung ein und können eine Motivationshilfe sein.

Regelmäßiges Training ist dabei der Schlüssel zum Erfolg. Trainieren Sie möglichst intensiv mindestens 3 mal 45 Minuten pro Woche, gerne auch öfter und länger. Optimal ist ein guter Mix aus Ausdauer und Krafttraining, da mehr Muskelmasse automatisch mehr Energie verbraucht.

Zusätzlich sollte Bewegung auch bewusst in den Alltag eingebaut werden. Das heißt:

- Die Treppen nehmen anstatt mit dem Aufzug zu fahren.
- Kleine Strecken zu Fuß zurücklegen, z.B. eine Bushaltestelle früher aussteigen.
- Im Berufsalltag „bewegte Pausen“ einlegen und direkt am Arbeitsplatz mit einfachen Übungen die Muskeln beanspruchen, ohne gleich ins Schwitzen zu kommen.

# **ERNÄHRUNG UND SPORT**

## **Essen nach dem Training**

Ernährung und Sport dürfen nicht separat betrachtet werden. Während des Abnehmens ist es gut, wenn Sie **vor** der Trainingseinheit keine Kohlenhydrate aufnehmen, sondern eiweißreiche Lebensmittel oder Speisen essen, z.B. Quark oder Joghurt.

**Nach** der sportlichen Betätigung sollte 1 bis 2 Stunden lang nur getrunken werden, so kann der Nachbrenneffekt der Muskulatur besser ausgenutzt werden. Nach dieser Zeit ist eine Mahlzeit aus komplexen Kohlenhydraten, die langsam ins Blut übergehen, Eiweiß und wenig Fett empfehlenswert. Ideale Gerichte sind z.B. Ofenkartoffel mit Gemüsequark oder Gemüsegerichte mit Fleisch oder Fisch.

## **Trinken, Training und Abnehmen!**

Mit mindestens 1,5 Liter am Tag sind Sie gut versorgt. Mit sportlicher Betätigung steigt der Flüssigkeitsbedarf jedoch und hat somit eine besondere Bedeutung. Ein erhöhter Verlust über den Schweiß und über eine beschleunigte Atmung ergeben unterschiedliche Flüssigkeitsverluste mit bis zu einem Liter pro Stunde im Breitensport. Dabei gehen auch die Elektrolyte, Natrium und Kalium verloren.

Ideal, um die Verluste auszugleichen, ohne die abgearbeiteten Kalorien gleich wieder aufzunehmen, sind mineralstoffreiches Wasser (> 550 mg Natrium/Liter) oder ungesüßter Tee. Weiterhin können auch Saftschorlen mit 3 Teilen Wasser und 1 Teil Saft eingesetzt werden. Isodrinks wirken nur wenn die Mischung stimmt, Sie enthalten oft mehr Glucose oder Fruktose als nötig. Softdrinks und Energydrinks sind für den Sport und beim Abnehmen ungeeignet, da sie zu viel Zucker enthalten. Diätgetränke haben keinen Zusatznutzen.

## **Sportriegel und Lightprodukte bringen nichts!**

Energie- oder Sportriegel liefern Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß und damit, je nach Produkt, auch viele Kalorien. Im Durchschnitt enthält ein 30 bis 50 Gramm schwerer Riegel rund 200 Kalorien, zuviel für das Erreichen ihres Wunschgewichtes.

Lightprodukte sind kritisch zu betrachten. Der Begriff „light“ ist nicht in jeder Hinsicht genau definiert. Das heißt z.B. ein fettarmer Joghurt kann aber sehr zuckerreich und somit genauso energiereich sein. Abschließend kann man sagen, dass Riegel und Lightprodukte sehr teuer sind und keinen Nutzen für Sie haben, wenn Sie gerne abnehmen wollen und die sportliche Aktivität beibehalten möchten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

---

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.,  
Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)