

ABC DES SPORTWISSENS

F wie Freie Fettsäuren

Unsere Nahrung besteht aus den Energie liefernden Substanzen

- Kohlenhydrate (1 Gramm = ca. 4 kcal)
- Proteine (1 Gramm = ca. 4 kcal)
- Fett (1 Gramm = rund 9 kcal)

Die von uns eingenommenen Nahrungsmittel müssen abgebaut (das Fett zu Fettsäuren) und schliesslich verbrannt oder gespeichert werden (in Leber, Muskeln, im Bauch oder sichtbar an Hüften, Bauch und Po). Frauen (Birnenform) zeigen ein anderes Fettspeichermuster als Männer (Apfelform). Fett wurde jahrzehntelang als der Fettmacher angeprangert, was nach neusten Studien aber nicht stimmt. Denn Fett ist ebenso lebenswichtig wie die anderen Energieträger. Eine allgemeine hyperkalorische Ernährung, d.h. die Einnahme von total zu vielen Kalorien (auch in Form von Kohlenhydraten wie Pasta, Brot, Reis oder Eiweiss aus Käse, Yoghurt, Fleisch, Milch) führt zu einer Gewichtszunahme, da schlicht und einfach durch unsere vorwiegend passive Alltagstätigkeit die eingenommenen Kalorien nicht verbrannt werden. Ob dieses Zuviel an Kalorien von Fett oder anderen

Energieträgern stammt, ist bezüglich Gewichtszunahme nebensächlich. Die Rechnung ist simpel: Wer sich bewegt (Mindestempfehlung täglich 30 Minuten), hat automatisch auch etwas mehr Kalorien zur Verfügung. Um mit Sport die Fettverbrennung anzukurbeln, sollte man 60 bis 70% der maximalen Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum halten, damit auch nach Beendigung des Trainings die Fettsäuren noch eine Zeitlang verbrannt werden können. Von Vorteil ist zudem, wenn dies ohne Zufuhr von Kohlenhydraten geschieht, vor allem wenn eine bewusste Gewichtsreduktion angestrebt wird. Nach der Belastung kann man bei solchen Fettstoffwechseltrainings ruhig noch eine Stunde warten, bis Kohlenhydrate eingenommen werden, das optimiert die Fettverbrennung weiter. Gut trainierte Ausdauersportler verbrennen auch in Ruhe mehr Fett, ihre Fettdepots sitzen, jederzeit bereit, in der Muskulatur, um verbrannt zu werden und die Kohlenhydrate zu schonen.

Dr. med. Daniel Weil