

## Sport und Ernährung zum Abnehmen

Franca Mangiameli, Essteam, Mangiameli & Lemberger GbR, Hamburg

Wer abnehmen möchte, braucht eine negative Energiebilanz. Um diese zu erreichen, muss der Energieverbrauch erhöht und die Energiezufuhr gesenkt werden oder am optimalsten beides erfolgen. Wer nur auf Sport setzt, um seinem Wunschgewicht näher zu kommen, wird wahrscheinlich enttäuscht werden. Forscher kommen zu dem Ergebnis, dass Ausdauersport bei übergewichtigen Menschen zu einem geringen Gewichtsverlust von gerade mal 1,7 Kilogramm jährlich führt. Um erfolgreich Pfunde loszuwerden, ist eine Ernährungsumstellung unumgänglich. Die tägliche Energiereduktion von 500 Kilokalorien lässt sich über diesen Weg einfacher bewältigen als über Sport allein. Ernährungsfachgesellschaften weltweit raten zur Gewichtsreduktion eine fettarme, kohlenhydratreiche Ernährung. Solange die Ernährung kalorienreduziert ist, wird ein Gewichtsverlust sicher eintreten. Allerdings wird dabei völlig ausser Acht gelassen, dass beim Abnehmen nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität der verlorenen Körpermasse für den langfristigen Erfolg entscheidend ist. Viele Studien zeigen, dass eine kalorienreduzierte Diät, die den Empfehlungen der Fachgesellschaften entspricht, mit ihrem Eiweissanteil von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, mit einem höheren Verlust an Muskelmasse einhergeht, als vergleichsweise Diäten, die doppelt so viel Eiweiss liefern. Der Verlust an Muskelmasse bewirkt eine Senkung des Ruheumsatzes und ein damit einhergehendes höheres Risiko wieder zuzunehmen. Darüber hinaus ist der Muskelabbau bei Übergewichtigen mit Bauchfettansatz medizinisch relevant, da es ihr Risiko für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen erhöht. Weiterhin zeigen die Ergebnisse randomisiert kontrollierter Studien, dass eiweissreiche, kohlenhydratarme Diäten, auch bekannt als «Low Carb», im Vergleich zu Standarddiäten, einen höheren Abbau von Fettmasse erreichen. Obwohl die Gewichtsverluste unter isokalorienschen Bedingungen für beide Diätformen etwa gleich ausfallen, erzielt eine Ernährung mit mehr Eiweiss und weniger Kohlenhydraten eine günstigere Körperzusammensetzung. Und diese ist für den nachhaltigen Erfolg relevant. Der grösste Abnehmerfolg ist jedoch zu erwarten, wenn Low Carb mit Sport, insbesondere Krafttraining, kombiniert wird. Die Effekte auf das Gewicht und die Körperzusammensetzung sind dann stärker ausgeprägt. Vor allem dann, wenn ein Teil des Eiweisses aus der Milch stammt.

### Kontakt:

Franca Mangiameli  
Essteam, Mangiameli & Lemberger GbR  
Heinrich-Barth Str. 5  
D-20146 Hamburg  
+49 40 55 613 936  
mangiameli@essteam.de



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)