

Gesunde Ernährung

Die Bausteine der gesunden Ernährung

Eiweissriegel-Test.de

Gesunde Ernährung – der ultimative Leitfaden

Eine gesunde und leistungsorientierte Ernährung ist sehr viel simpler als viele Experten uns glauben machen wollen.

Strenge Kalorien- und Nährwertrichtlinien sowie spartanisch genau geplante Mahlzeiten sind hier überflüssig. Die Wahrheit ist, dass niemand den **genauen** Nährstoff- und Kalorienbedarf bestimmen kann, denn dabei spielen viele unbekannte und täglich schwankende Variablen eine Rolle, dass eine exakte Bestimmung unmöglich ist. Bestenfalls können grobe Näherungen errechnet werden, die allerdings auch nicht die

Individualität der Menschen berücksichtigen. So gibt es beispielsweise Menschen, sogenannte Hardgainer, die wesentlich mehr Energie benötigen. Andere hingegen benötigen von Natur aus deutlich weniger Energie. Du siehst hier ist es nicht sinnvoll eine **generelle** Angabe zur optimalen Kalorienmenge zu machen.



Die Weg zur intuitiven Ernährung

Alles in allem ist eine **intuitive Ernährungsweise** eine deutlich sinnvollere Strategie. Doch was ist mit intuitiver Ernährungsweise nun gemeint? Zum Einen werden die Nahrungsmittelmengen auf dein Bedarf intuitiv ausgerichtet, da wie beschrieben jeder Mensch unterschiedliche viel Energie benötigt. Sollte dein Ziel beispielsweise das Abnehmen sein, so passt du deine Kalorienmenge Woche für Woche erneut an, in dem du auf die Waage schaust. Reduziert sich dein Gewicht, so bist du auf dem richtigen Weg. Willst du Zunehmen ist die Vorgehensweise äquivalent. Erhöhe die Kalorienmenge sollte sich nach jeder Woche keine Erhöhung einstellen.

Dabei ist generell eine gute Hilfe sich einen **Wochenernährungsplan** aufzustellen. Hierbei sollten zumindest die **Gewichtangaben** mit aufgenommen werden oder sogar die **Kalorienmenge**. Somit kannst du nach jeder Woche an den Gerichten schrauben – sprich Erhöhen oder Verringern der Menge bzw. Kalorienzufuhr.

Dabei spielt die richtige Zusammensetzung der Nahrung ebenso eine wichtige Rolle. Die richtige Menge und Zusammensetzung der **Kohlenhydrate** und ausreichend **Eiweiß** ist ebenso wichtig wie die Aufnahme gesunder Fette. Doch dazu im späteren Verlauf noch genaueres.

Die intuitive Ernährung ist flexibel und auf jeden Menschen individuell angepasst.

Insgesamt sollte die intuitive Ernährungsweise **nicht starr** an die Vorgaben des Ernährungsplanes gebunden sein. Für den Anfang ist es sicherlich sinnvoll einen Ernährungsplan zu haben. Nach und nach bekommt man jedoch ein Gefühl für die richtige Nahrungsmenge und Zusammensetzung. So kann man beispielsweise an besonders intensiven Tagen die Menge **erhöhen** bzw. andersrum **senken**. Geht man wandern und macht zusätzlich ein intensives Studioworkout, ist die Kalorienmenge im Vergleich zu einem normalen Bürotag sicherlich eine ganz andere. Du siehst es macht Sinn auf seinen Körper zu hören und die Kalorienmenge dem Bedarf intuitiv anzupassen. Doch wie ernähre ich mich generell **gesund**?

Der Kern einer gesunden Ernährung

Dabei gibt es im Wesentlichen nur eine einzige Regel, die wirklich beachtet werden sollte: **Ernähre dich so naturbelassen wie möglich.**

Hinter der Umsetzung dieser Regel steckt einiges an Arbeit, weil wir heutzutage weit davon entfernt sind, uns naturbelassen zu ernähren. Dennoch geht man damit bereits den mit Abstand größten Schritt auf dem Weg zu einer gesunden, leistungsorientierten Ernährung. Diese Regel bildet die **Grundlage** aller Ernährungsoptimierungen. Sie ist die Basis, das Fundament, und sollte entsprechend ehrgeizig umgesetzt werden.

Versuche alle **verarbeiteten Lebensmittel** so gut es geht zu streichen. Natürlich sind heutzutage alle Lebensmittel bis zu einem gewissen Grad verarbeitet, doch geht es hier um die **Reduzierung** und nicht vollkommene **Vermeidung von Chemie**.

Versuche bei allen Lebensmitteln, die du kaufst, darauf zu achten, dass die Zutatenliste nur **eine Zutat** enthält. Putenbrust sollte nur Pute als Zutat haben, Walnüsse nur Walnüsse und Seelachs nur Seelachs. Sollte hingegen ein Chemielexikon vonnöten sein, um die Zutatenliste verstehen zu können, sollte das Produkt lieber wieder zurück ins Regal gelegt werden. Die einzige Ausnahme hiervon bilden spezielle Nahrungsergänzungsmittel wie **Eiweißpulver** und **Eiweißriegel**. Diese sind auf den Sportlerbedarf und daher auf eine **Leistungsförderung** ausgerichtet. Speziell Eiweißriegel sind sehr nützliche Helfer, denn sie können **überall** und zu **jeder Tageszeit** gegessen werden, so dass stets ein eiweißreicher Snack zur Verfügung steht und die Gefahr des Fast-Food-Konsums minimiert wird. Dadurch wird die **optimale Versorgung** der Muskulatur mit **Eiweiß** sichergestellt.

Welche sind die bestens Lebensmittel einer gesunden Ernährung?

Insgesamt sollte die gesunde Ernährung auf folgende Lebensmittel ausgerichtet werden:

- Fleisch
- Fisch
- Meeresfrüchte
- Eier
- Nüsse
- Samen und Kerne (z.B. Leinsamen, Kürbiskerne usw.)
- Obst
- Gemüse
- Süßkartoffeln und Kartoffeln
- Brauner Reis
- Quinoa
- Haferflocken
- [Eiweißriegel](#), Eiweißshakes

Die aufgeführten Lebensmittel sind nur als grobe Richtlinien zu verstehen. Die genaue Nährstoffzusammensetzungen sind in übersichtlicher Tabellenform hier zu finden: [Kohlenhydrate](#), [Eiweiße](#), [Fette](#).

Als **Flüssigkeitslieferanten** sollten ausschließlich **Wasser** und **ungesüßter Tee** sowie bei Bedarf **Milch** und **gegebenenfalls 1-2 Tassen Kaffee** pro Tag getrunken werden. Speziell die Wasserzufuhr sollte **möglichst hoch** sein. Wasser enthält keine Kalorien, kurbelt den Stoffwechsel an und beugt Flüssigkeitsverlust vor. Bereits ein Flüssigkeitsdefizit von **1-2%** kann **signifikante** Leistungseinbußen nach sich ziehen.

Wer es schafft seine Ernährung naturbelassen zu gestalten, der wird mit mehr **Energie, Vitalität, Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit** belohnt. Das Hautbild verbessert sich, Energietiefs werden dezimiert, Krankheiten bestmöglich reduziert – um nur einige Vorteile zu nennen. Abgesehen davon wird auch die Leistung sowohl beim **Sport** als auch bei **geistigen Aktivitäten** gesteigert. Nicht zuletzt werden überschüssige Pfunde abgebaut und bei entsprechendem Training Muskeln aufgebaut einfacher und effektiver aufgebaut. Denn es gilt zu einem wesentlichen Anteil: **Du bist was du isst.**

Eine **naturbelassene** und **gesunde Ernährung** steigert sowohl die **körperliche** wie auch die **geistige** Leistungsfähigkeit.

Der richtige Einnahmezeitpunkt

Was gegessen werden sollte, haben wir nun geklärt. Nun sollte es darum gehen, wann diese Lebensmittel konsumiert werden sollten. Dazu ist es sinnvoll zunächst einen Blick auf die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zu werfen. Im Folgenden gibt es einen Exkurs zu diesen 3 wichtigen Baustoffen und deren Bedeutung für deinen Körper.

Eiweiße – die Bausteine

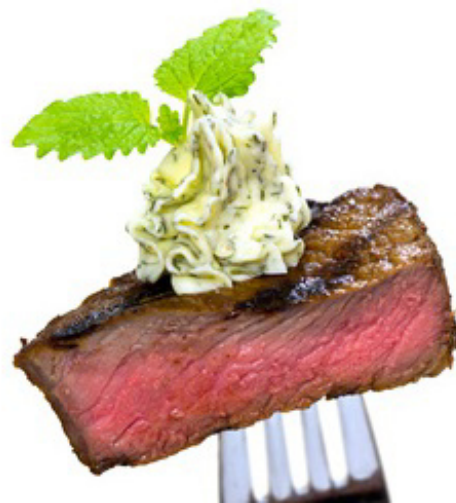
Eiweiße oder auch Proteine genannt sind die wichtigsten Nährstoffe für unseren Körper. Sie sind an zahlreichen körperinneren Prozessen beteiligt und zum Überleben absolut notwendig. Von den drei Makronährstoffen machen Eiweiße mit Abstand den Großteil der Muskelmasse aus. **Zum Muskelaufbau** sind Eiweiße daher absolut wesentlich.

Aber beim **Fettabbau** können sie helfen. Eiweiße liefern einen Brennwert von etwa 3,9 kcal pro Gramm Eiweiß, stellen dabei jedoch relativ hohe Anforderungen an die Verdauung, so dass ein Teil der Energie dafür gleich wieder verbraucht wird. Sie kurbeln daher leicht den Stoffwechsel an und verhindern zudem, dass der Körper Muskelmasse abbaut, um das Kaloriendefizit beim Fettabbau auszugleichen.

Bei dem Verdauungsprozess werden Eiweiße im Körper in **Aminosäuren** aufgespalten. Es gibt verschiedene Aminosäuren, von denen einige leicht im Körper **selbst** produziert werden können, wohingegen andere **über die Nahrung** zugeführt werden müssen.

Bei den Eiweißen gibt das **Aminosäurenprofil** Aufschluss über die Qualität. Es sollte möglichst breit gefächert und reich an essentiellen Aminosäuren, also jenen, die im Körper nicht selbst hergestellt werden können, sein.

Hochwertige Eiweißquellen sind Fisch, Fleisch, Geflügel, Eier, Milch, Whey (bzw. Molke) und Casein. Vermieden werden sollte hingegen Soja. Sojaprodukte wie Tofu enthalten östrogennachahmende Verbindungen, beeinflussen den Hormonhaushalt negativ. Dadurch wird eine Hemmung des Muskelaufbaus, Fettabbaus sowie den Sexualtriebs begünstigt. Eine umfassende Übersicht mit Nährwerten und weiteren Informationen findest du [hier](#).



Kohlenhydrate – ungeliebte Energiequelle

Kohlenhydrate liefern, wie Eiweiße, einen Brennwert von 3,9 kcal pro Gramm Kohlenhydrat, stellen allerdings weniger hohe Anforderungen an die Verdauung, so dass sie bei stark belastenden körperlichen Aktivitäten zur primären Energiequelle des Körpers werden.

Man kann grob in **komplexe** und **einfache** Kohlenhydrate unterscheiden. Einfache Kohlenhydrate gelangen schnell ins Blut, lassen den Blutzuckerspiegel dadurch **schnell** ansteigen, und rufen eine starke Insulinreaktion des Körpers hervor. Insulin transportiert die Energie aus dem Blutkreislauf zu den Zellen, beispielsweise zu den Muskeln oder aber Fettdepots.

Der **glykämische Index** eines Lebensmittels gibt Aufschluss über die **Geschwindigkeit** des Blutzuckeranstiegs. Je höher er ist, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel an.

Warum viele Kohlenhydrate schlecht sind beim Abnehmen

Der Körper besitzt nur geringe Speicherkapazitäten für Kohlenhydrate. Dazu zählen primär Leber und Muskelzellen. Die Speicherform der Kohlenhydrate in den Muskelzellen heißt **Glykogen**. Bei intensiven körperlichen Belastungen greift der Körper primär auf dieses Glykogen zurück – darüber hinaus haben aber andere Organe wie das Gehirn keinen Zugriff auf das Muskelglykogen.

Kohlenhydrate können darüber hinaus leicht **in den Fettdepots gespeichert** werden – umgekehrt kann der Körper allerdings nur geringe Mengen Kohlenhydrate, etwa 6-8%, aus den Fettdepots zurückgewinnen. Der Körper ist grundsätzlich bestrebt, **soviel überflüssige Energie wie möglich zu speichern**. Bei einer **sehr kohlenhydrathaltigen Mahlzeit** wird demzufolge die **überschüssige** Kohlenhydrat-Energie in den **Fettdepots** gespeichert.



Einer der größten Verbraucher von Energie in unserem Körper ist das **Gehirn** mit im Durchschnitt **20-25%** des täglichen Energieverbrauchs. Durch die häufige Zufuhr von Glukose hat unser Körper verlernt die Enzyme zur Verwertung der körpereigenen Fette zu erzeugen. Dadurch greift unser Gehirn auf die **Glukose** zurück, was letztlich dazu führt, dass unsere Fettdepots in aller Regel unangetastet bleiben. Ist diese nicht vorhanden gibt unser Gehirn das Signal zu Aufnahme von Nahrung. Da Kohlenhydrate relativ **kurzlebig** sind, verspürt man häufig Hunger und isst dementsprechend **häufig** und meistens auch **viel**.

Die überschüssige Energie einer jeden Mahlzeit wird dann wiederum in den **Fettdepots** gespeichert, wo sie weitestgehend **unangetastet** bleiben. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich **kohlenhydratarm** zu ernähren, wenn Fett effektiv **abgebaut** werden soll.

Gesunde Kohlenhydratquellen

Die Aufnahme von Kohlenhydraten lässt sich häufig nur schwierig umgehen. Beim Aufbau von Muskelmasse kann es auch durchaus förderlich sein eine gewisse Zufuhr an Kohlenhydraten sicher zustellen.

Dabei sollten gesunde Kohlenhydrate zugenommen werden. Diese sind in der Regel komplexer Natur. **Komplexe Kohlenhydrate** sind beispielsweise in **Süßkartoffeln, Haferflocken, Braunem Reis, Quinoa, Gemüse** und **Kartoffeln** enthalten.

Aber auch einige **einfache Kohlenhydrate** sollten in unserem täglichen Speiseplan enthalten sein. Einfache Kohlenhydrate finden sich in vielen **Obstsorten**, speziell in Bananen. **Gemieden** werden sollte **Zucker**. Dieses ist ein sehr einfaches Kohlenhydrat, so dass Produkte wie Gummibären oder Schokoriegel ebenfalls primär einfache Kohlenhydrate enthalten. Hier findest du eine Übersicht der besten [kohlenhydrathaltigen Lebensmittel](#).

Fette – völlig unterschätzt

Fette haben vollkommen zu Unrecht einen ziemlich schlechten Ruf. In der Entwicklungsgeschichte der Menschen waren Fette stets die **wichtigsten** Energielieferanten. Unser Körper ist sehr gut auf eine fettreiche Ernährung eingestellt. Einige Fette sind gar **lebensnotwendig** – im Gegensatz zu Kohlenhydraten.

Grob unterteilt man Fette in gesättigt und ungesättigt. Ziemlich unbestritten ist mittlerweile der gesundheitliche Nutzen der ungesättigten Fette, speziell der **Omega-3 Fettsäuren**, wohingegen gesättigte Fettsäuren *noch* einen schlechten Ruf haben. Doch gerade gesättigte Fette sind für uns Menschen von großer Wichtigkeit. Sie haben beispielsweise sehr positive Auswirkungen auf den Testosteronspiegel und damit auf Muskelaufbau sowie Fettabbau. Sie sind zudem sehr gute Energielieferanten, weil sie schnell verwertet werden können.

Da die Oxidation von Fettsäuren viel Sauerstoff verbraucht, sind Fette bei sehr **intensiven** körperlichen Anstrengungen als Energielieferant eher ungeeignet – bei **leichteren** Belastungen wie beispielsweise Joggen sind sie hingegen bestens geeignet.

Hier findest du eine umfassende Übersicht in tabellarischer Form mit vielen nützlichen Zusatzinformationen rund um die [besten fetthaltigen Lebensmittel](#).

Gute Fettquellen sind Nüsse, Olivenöl, Kokosöl, Butter, fettige Fische (z.B. Lachs, Makrele), Bio-Rindfleisch (von grasenden Rindern), Freiland-Eier und Avocados.

Das optimale Nährstofftiming für Sportler

Aus all diesen theoretischen Erkenntnissen über Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten lassen sich nun wichtige praktische Regeln gewinnen. Zunächst wird die optimale Energieversorgung des Körpers geklärt werden. Fett ist der **beste** Energieträger und sollte daher unbestritten in **größerer** Menge auf dem Speiseplan stehen. Stehen jedoch große körperliche Belastungen, beispielsweise Krafttrainingseinheiten, bevor, sollten die Fette durch **Kohlenhydrate** ersetzt werden.

Etwa 2 Stunden **vor** und **nach** dem Training sollten Fette gemieden und Kohlenhydrate forciert werden. In der restlichen Zeit sind Fette die bessere Energiequelle, mit Ausnahme von Obst.

Darüber hinaus sollte jede Mahlzeit **hochwertiges** Eiweiß enthalten. Beim Muskelaufbau spielt Energie eine wichtigere Rolle, so dass die Eiweißmenge zu Gunsten der Fette und Kohlenhydrate **etwas** reduziert werden sollte. Beim Fettabbau hingegen sollte die Eiweißmenge **erhöht** und die Energiemenge **reduziert** werden. Generell, egal welches Ziel du hast, sollten täglich **mindestens 2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht** konsumiert werden – das sind 150 g Eiweiß für einen 75 kg schweren Menschen.

Weiterhin sollten nach Möglichkeit alle Mahlzeiten, außer die jeweils direkt vor und nach dem Workout, **Gemüse** enthalten. Direkt vor und nach dem Workout hingegen sollten **einfache Kohlenhydrate** in Kombination mit **schnell verfügbaren Eiweißen** auf dem Plan stehen. Eine ungeschlagene Kombination ist hierbei eine **Banane** zusammen mit einem [Whey Gold](#).

Wie sieht der Ernährungsplan für einen Tag aus?

Alle bisherigen Erkenntnisse wurden in den nun folgenden Beispielplänen berücksichtigt und angewendet. Die Pläne sind jeweils für **einen** Tag mit und **ohne** Training konzipiert.

Uhrzeit	Ernährungsplan mit Training	Ernährungsplan ohne Training
7:00 Uhr	Rührei mit Spinat	Rumpsteak mit Nüssen
10:00 Uhr	Salat mit vielen Nüssen, 1 Eiweißriegel	Obst, 1 Eiweißriegel
13:00 Uhr	Bio-Rinderhackbraten mit gemischtem Gemüse und 1 Avocado	Putenbrustfilet mit gemischtem Gemüse und 1 Avocado
16:00 Uhr	1-2 Süßkartoffeln mit Brokkoli und Tilapia	Gemischter Salat mit Nüssen, etwas Obst, 1 Eiweißriegel
17:00 Uhr	Banane, 30 g Whey-Shake	-
17:20 Uhr	Training	-
18:00 Uhr	Banane, 30 g Whey-Shake	-
19:00 Uhr	Lachs, grüner Spargel, brauner Reis	Hähnchenbrustfilet mit gemischtem Gemüse und Mandelmus
22:00 Uhr	Magerquark mit Nüssen und etwas Obst	Magerquark mit Nüssen und etwas Obst

Diese Pläne sollen lediglich als **Beispiele** zur Veranschaulichung dienen. Die Uhrzeiten müssen keinesfalls genau befolgt werden, ebenso können auch andere Mahlzeiten zubereitet werden, sofern die vorangegangenen Richtlinien, allen voran die oberste Regel der **Naturbelassenheit** der Lebensmittel, befolgt werden. Die jeweilige Menge machst du nach der am Anfang beschriebenen Methode intuitiv fest – je nach deinem **Ziel**.

Fazit

Wir hoffen dir mit dem Artikel das **wesentliche** Wissen hin zu einer gesunden Ernährung gezeigt zu haben. Du weißt nun, welche Lebensmittel gesund sind und welche gemieden werden sollten. Auf die Bedeutung von **Eiweiß** wurde detailliert eingegangen, wie auch wurde geklärt warum **Kohlenhydrate** überbewertet sind und gesunde **Fette** zu stark vernachlässigt werden. Nicht zu letzt ist ist das Wissen gebündelt in einem beispielhaften **Tagesernährungsplan**.

Binde Dich nicht an feste Pläne, sondern ernähre Dich **intuitiv** und **naturbelassen** und lege damit mindestens 80% des Weges zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit zurück. Gesunde Ernährung ist schon ein Stück Arbeit, aber unser Körper wird es uns auf Dauer danken.

Jetzt ist **deine Meinung** gefragt, wie ernährst du dich und ist die gesunde und intuitive Ernährungsweise etwas für dich bzw. vielleicht bereits Teil deiner Ernährung?

Die besten Eiweiß Produkte

Wer viel Sport treibt, beschäftigt sich früher oder später mit einer **gesunden** und **leistungsorientierten Ernährung**. Um die Muskulatur mit den wichtigen Eiweißen zu versorgen ist eine **hohe Eiweißzufuhr** erforderlich. Doch neben der Quantität spielt auch die **Qualität** eine entscheidende Rolle.

Hier gilt in erster Linie die Devise: Ernähre die möglichst **abwechslungsreich**. Wird dieser sehr wichtige Ratschlag befolgt, so hast du automatisch die verschiedensten Eiweißquellen in deiner täglichen Ernährung.

Die wichtigsten Eiweißhaltigen Lebensmittel sind unter anderem Fisch, Fleisch, Nüsse, Eier, Milch, Käse und Quark. Einer guter Mix führt zu einer **hohen biologischen Wertigkeit**. Dadurch wird dein Körper mit allen wichtigen essentiellen, semi-essentielle und nicht-essentielle Aminosäuren versorgt.

Liste der besten Eiweiß Produkte

Im folgenden Liste wir die besten Eiweiß Produkte in Form einer **interaktiven Tabelle** mit den wichtigsten Kenndaten auf. Hier findest du gesunde Produkte mit sehr hohem Eiweißanteil, sowie Anregungen für eine abwechslungsreiche Ernährung speziell für Sportler.

Suchen:



Bearbeiten

Produkt	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	Fett [g]	Brennwert [kcal]	E/K-Verhältnis
Rindfleisch (mager)	19	1	4	115	0.17
Roastbeef	22.4	0	4.4	130	0.17
Hähnchenbrust	23.6	0	0.7	102	0.23
Putenbrust	24.1	0	1	107	0.23
Hackfleisch (mager)	21.4	0	5	137	0.16
Schinken (mager)	20	0	4	119	0.17
Schweinefilet	22	0	2	107	0.21
Lachs	19.9	0	11.2	180	0.11
Thunfisch	25.5	0.1	1	113	0.23
Seelachs	19.3	0	2.4	100	0.19
Makrele	18.7	0	11.9	181	0.1
Pangasiusfilet	13.4	0	1.2	67	0.2
Zander	19.2	0	0.7	84	0.23
Eier (gekocht)	11.8	1.5	9.3	136	0.09
Milch (1,5%)	3.5	5	1.5	48	0.07
Hüttenkäse (light)	12.7	3.1	2.2	85	0.15
Harzer Käse	27	0	0.5	113	0.24
Mozarella (light)	19	1	8.5	157	0.12
Joghurt (1,5%)	5.3	5.7	1.5	67	0.08
Magerquark	12.2	3.9	0.3	68	0.18
Whey Protein	77	9.6	3.2	387	0.2
Mandeln	24	5.7	53	589	0.04
Walnüsse	16.1	6.1	70.6	714	0.02
Haselnüsse	15	16.7	60.7	628	0.02
Paranüsse	17	4.1	68.1	687	0.02
Erdnüsse	29.8	7.5	48.1	576	0.05
Sonnenblumenkerne	22.5	12.3	49	574	0.04
Kürbiskerne	35.5	2.7	46.3	565	0.06
Linsen (rot)	25.5	50	1.5	341	0.07
Avocado	1.4	3.6	12.5	130	0.01

Erklärung zur Tabelle:

- Ein Klick auf den Spaltenkopf ermöglicht dir das Sortieren der jeweiligen Information.
- Durch Eingabe eines Suchworts filterst du die besten Eiweiß Produkte.
- **E/K-Verhältnis:** Das sogenannte Eiweiß-Kalorien-Verhältnis, gibt an wie hoch der Anteil an Eiweiß pro Kilokalorie ist. Je höher der Wert ist, je mehr Eiweiß ist in dem Produkt vorhanden im Vergleich zu den anderen Energieträgern wie Kohlenhydrate und Fette. Somit gilt grob, **je höher der Wert je besser**. Jedoch ist in einer zweiten Sicht auch das jeweilige Aminosäurenprofil, sowie die Zusammensetzung der anderen Energieträger.

Ergänzend hierzu ist auch einen Blick auf die besten [kohlenhydrat-](#) und [fetthaltigen Produkte](#) wert. Auch hier ist die Auswahl der richtigen Lebensmittel für eine gesunde Ernährung elementar. In ebenfalls übersichtlicher Form führen wir die jeweils besten Produkte auf.

Als Vergleichsprodukt ist in der Tabelle ein **Whey-Protein** von Optimum Nutrition aufgeführt. Whey-Proteine sind bei Sportlern besonders beliebt, da sie schnell verfügbar sind und einen hohen Anteil qualitativ hochwertiger Proteine besitzen.

Für den kleinen Snack für zwischendurch eignen sich **Eiweißriegel**. Damit ist auch unterwegs, wenn es schnell gehen muss, die Versorgung der Muskeln mit hochwertigen Eiweißen auf einfache und schnelle Weise möglich. In dem großen Vergleich findest du die [besten Eiweißriegel](#).

Um die Muskeln auch unterwegs mit den wichtigen Eiweißen zu versorgen, eignen sich Eiweißriegel besonders gut.

Fazit

Mit der interaktiven Tabelle der besten Eiweiß Produkte, liefern wir dir eine umfassende Übersicht **gesunder** und **abwechslungsreicher** Lebensmittel. Wir hoffen dir damit bei der Auswahl der für dich passenden Produkte für deinen Ernährungsplan zu helfen. Solltest du noch weitere Fragen haben, so hinterlasse uns einfach ein Kommentar oder schreib uns direkt an.

Quellen

Die Daten stammen von [Simply-Progress](#) und der Bing Fitness App. Sollten sich Fehler eingeschlichen haben, so schreib das bitte kurz in die Kommentare oder [kontaktiert](#) uns.

Die besten kohlenhydrathaltigen Produkte

Zu einer gesunden Ernährung zählt, neben der Zufuhr von ausreichend und hochwertigen Eiweißen, die Versorgung mit **qualitativen Kohlenhydraten**. Hier zählt ebenso wie bei den Eiweißen insbesondere die Qualität. **Langkettige** Kohlenhydrate sind häufig gesund. Hingegen vermieden werden sollten Kohlenhydrate in Form von **Zucker**.

Eine Ausnahme bildet hier der **Fruchtzucker**, auch Fructose genannt. Dieser ist in Obst verfügbar und keinesfalls schädlich. Sollte jedoch Abnehmen das Ziel sein, so ist es ratsam hier auf Obst zurückzugreifen, das wenig Fruchtzucker enthält. Somit reduziert du den Fruchtzuckeranteil und versorgst dich weiterhin mit wichtigen **Vitaminen** und **Phytaminen**. Als geeignetes Obst ist hier z.B. **Beerenobst** zu nennen.



Obst vor und nach dem Training kurbelt den Insulinausstoß an und fördert in Kombination mit Eiweiß das Muskelwachstum.

Nun es gibt natürlich auch Bewegungen die meinen, dass auf Kohlenhydrate auch verzichtet werden kann. Das wird dann häufig als sogenannte **Low-Carb Ernährung** bezeichnet. Doch gerade in für Kraftsportler und andere Sportarten die einen Massezuwachs an Muskel erzielen wollen, greifen in der sogenannten Massephase gerne auf Kohlenhydrate zurück. Doch hierbei gilt: es sollten möglichst **gesunde Kohlenhydrate** sein. Neben der bereits beschriebenen langkettigen Ausführung, sollten die kohlenhydrathaltigen Produkte zusätzlich weitere Nährstoffe wie Vitamine, Phytamine und Mineralien beinhalten.

Gesunde Kohlenhydrat Produkte

In der folgenden **interaktiven Tabelle** sind die **besten Kohlenhydrat Produkte** aufgeführt. Hiermit kannst du dir deinen gesunden Ernährungsplan auf Grundlage der Liste Schritt für Schritt zusammenstellen.

Suchen:

Bearbeiten

Produkt	Kohlenhydrate [g]	davon Zucker [g]	Eiweiß [g]	Fett [g]	Brennwert [kcal]
Haferflocken	58.7	0.7	13.5	7	372
Süßkartoffeln	26.1	5.4	2.0	0.06	86
Kartoffel	15.7	1.1	1.7	0.1	70
brauner Reis	59.5	0.8	13.2	0.7	352
Quinoa	68,9	0	13,1	5,8	374
Mais	19	3.2	3.2	1.2	86
Vollkornbrot	47	5.5	9.1	4.1	259
Himbeeren	11.9	4.4	1.2	0.6	52
Heidelbeeren	14.5	10	0.7	0.3	57
Erdbeeren	7.7	4.6	0.7	0.3	32
Äpfel	13.8	10.4	0.3	0.2	61
Bananen	22.8	12.2	1.1	0.3	89
Birnen	15.4	9.8	0.4	0.1	58
Aprikosen	11.1	9.2	1.4	0.4	48
Pfirsich	9.5	8.4	0.9	0.3	39
Weintrauben	18.1	15.5	0.7	0.2	69
Wassermelone	7.5	6.2	0.6	0.2	30
Orange	11.7	9.3	0.9	0.1	47
Clementine	12	9.1	0.8	0.1	47
Rosinen	79.2	59.2	3.1	0.5	299
Aprikosen (getrocknet)	62.6	53.4	3.4	0.5	241
Feigen (getrocknet)	63.9	47.9	3.3	0.9	249

Erklärung zur Tabelle:

- Ein Klick auf den Spaltenkopf ermöglicht dir das Sortieren der jeweiligen Information.
- Durch Eingabe eines Wortes in das Suchfeld filterst du die Produkte.
- Der Tabellenpalte "Zucker" ist ein Teil der Kohlenhydrate. D.h. die Angaben zu den enthaltenen "Kohlenhydrate" beinhaltet den Zucker.

Generell gilt, dass die Angaben dieser natürlichen Lebensmittel **schwanken** können. Die genaue Zusammensetzung hängt von dem Reifegrad, der Sorte und so weiter ab. Somit sind diese Werte als grobe Richtwerte zu verstehen.

Die Zusammensetzung der kohlenhydrathaltigen Produkte schwankt und hängt u.a. vom Reifegrad und der Sorte ab.

Wie bereits beschrieben ist in der Massephase bzw. Muskelaufbauphase die Zuführung von Kohlenhydraten durchaus empfehlenswert, in Maßen. In der Diätphase ist hingegen auf die Zuführung von Kohlenhydraten möglichst zu verzichten. Wer in dieser Phase keine Muskeln verlieren will oder sogar weiterhin Muskeln aufbauen will, dem sei der Artikel [gleichzeitig Muskeln aufbauen und Fett abbauen](#) ans Herz gelegt.

Fazit

Kohlenhydrate gibt es zuhauf. Doch viele von den häufig gerne gegessenen Varianten sind alles andere als gesund. In der interaktiven Tabelle sind die gesündesten Kohlenhydrate aufgeführt. Diese Lebensmittel können nun als Ausgangspunkt einer ausgewogenen Ernährung dienen.

Quellen

Sämtliche Werte stammen von [Simply-Progress](#) und der Bing Fitness App. Sollten sich Fehler eingeschlichen haben, so schreib das bitte kurz in die **Kommentare** oder [kontaktiert](#) uns.

Die besten fetthaltigen Lebensmittel

Häufig unterschätzt in einer gesunden und vielfältigen Ernährung sind **fetthaltige Lebensmittel**. Fett in Lebensmitteln wird dabei oft gleichgesetzt mit der Anlagerung des Fetts in unserem Komfortzonen. Dem ist bei der Wahl der richtigen Lebensmittel nicht so. Ganz im Gegenteil, **gesunde Fette** sind wichtig für unseren Körper und tragen einen guten Anteil zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Doch woher kommt die Weisheit, dass Fett, auch wenn es aus einer natürlichen Quelle kommt, gut für unseren Körper ist? Begründet liegt das in der **Evolution des Menschen**. In der Steinzeit und auch schon davor bekamen die Menschen, neben vielen Beeren und anderen Gewächsen aus dem Wald, ihre Energie aus Tieren, Nüssen und dergleichen. Diese haben in der Regel, neben viel Eiweiß, einen hohen Fettanteil. Somit ist es grundsätzlich gut, gesunde Fette zu sich nehmen, natürlich wie bei allem – **in Maßen**.

Natürliche fetthaltige Lebensmittel sind in Maßen gesund und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Wer mehr zu dem Thema gesunder Fette in der Uhrzeit erfahren möchte, sollte sich den Artikel [die Steinzeit-Diät](#) anschauen. Neben einer hohen Eiweißzufuhr, wird hier ebenfalls beschrieben, dass auch eine hohe Fettzufuhr völlig **natürlich** ist. Hingegen wird, wenn man es als Diät betreiben möchte, der Zufuhr von Kohlenhydraten möglichst vermieden bzw. stark minimiert.

Vermieden werden sollten die sogenannten **Transfette**. Diese sind z.B. in frittierten Lebensmitteln und häufig in industriellen erzeugten Lebensmitteln zu finden. **Einige Margarinen** beinhalten beispielsweise Transfette und sind, entgegen der häufig verbreiteten Meinung, ungesund. Hier ist natürliche Butter deutlich besser geeignet, natürlich in Maßen.

Liste der besten fetthaltigen Produkte

In der **interaktiven Tabelle** werden besten fetthaltigen Produkte aufgelistet. Diese sind frei von Transfetten und können bedenkenlos in den Speiseplan aufgenommen werden. Im wesentlichen sind hier diverse **Nüsse** und **Ölsorten** aufgelistet. Aber auch die besten Gemüsearten, Fisch, Samen und Mus-Sorten sind vertreten.

Suchen:



Bearbeiten

Produkt	Fett [g]	Eiweiß [g]	Kohlenhydrate [g]	Brennwert [kcal]
Rapsöl	100	0	0	884
Olivenöl	100	0	0	884
Distelöl	100	0	0	884
Leinsamen-Öl	100	0	0	884
Nussöl	100	0	0	884
Kokosmilch	21.3	2	2.8	197
Mandeln	50.6	21.3	19.7	578
Walnüsse	65.2	15.2	13.7	654
Pistazien	44.4	20.6	28	557
Avocado	14.6	2	8.5	160
Erdnussbutter	50.4	25.1	19.5	588
Leinsamen	42.1	18.3	28.8	534
Mandelmus	56	23	5.5	645
Makrele	11.9	18.7	0	181
Lachs	11.2	19.9	0	180
Haselnüsse	60.7	15	16.7	628
Paranüsse	68.1	17	4.1	687
Erdnüsse	48.1	29.8	7.5	576
Sonnenblumenkerne	49	22.5	12.3	574

Erklärung zur Tabelle:

- Ein Klick auf den Spaltenkopf ermöglicht das Sortieren der jeweiligen Information.
- Durch Eingabe eines Suchworts werden die Produkte gefiltert.

Die Ölsorten können beispielsweise in **Salaten** wie auch in der Zubereitung **natürlicher Gerichte** einfließen. Lasse hier deiner Fantasie freien Lauf und gebe lieber etwas mehr hinzu.

Besonders gesund sind die berühmten **Omega-3-Fettsäuren**. Diese kommen beispielsweise in **Fisch** und **Walnüssen** vor und sollten ein fester Bestandteil des Ernährungsplans werden.

Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren gelten als besonders gesund und sollten ein fester Bestandteil des Ernährungsplans werden.

Fazit

Eine gesunde Ernährung ist auch gleichbedeutend mit der Aufnahme wichtiger Fette. Hierbei spielt die **Natürlichkeit** eine wesentliche Rolle. Wird das Fett in Maßen zugenommen sind diese ein wichtiger Bestandteil einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung.

Quellen

Die aufgelisteten Angaben stammen von [Simply-Progress](#) und der Bing Fitness App. Sollten sich Fehler eingeschlichen haben, so schreibe das bitte kurz in die Kommentare oder [kontaktiert](#) uns.