



Abnehmen: Besser mit Proteinen?

Unter Abnehmen versteht man die langfristige Reduzierung des Körperfettanteils. Viele Kurz-Zeit-Diäten (3 Kilo in 5 Tagen) reduzieren lediglich kurzzeitig das Körpergewicht durch Austreiben des Wassers aus dem Körper, die Fettspeicher können aufgrund ihres hohen Brennwertes in so kurzer Zeit nicht nennenswert reduziert werden.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, daß Fette nur dann als Energiequelle genutzt und damit die Fettspeicher angegriffen werden können, wenn Kohlenhydrate zugegen sind. Merksatz: Die Fette verbrennen in der Flamme der Kohlenhydrate.

Die notwendigen Kohlenhydrate können nun *direkt* in Form kohlenhydrathaltiger Nahrung oder *indirekt* über proteinhaltige Nahrungsmittel zur Verfügung gestellt werden.

Proteine (Eiweisse) werden im Körper normalerweise kaum zur Energiegewinnung herangezogen, sondern dienen als Strukturelemente wie Muskeln, Knochen, Bänder oder Sehnen. Mit der Nahrung aufgenommene Proteine werden vor allem zur Regeneration dieser Elemente genutzt.

Eine gute Diät zur langfristigen Gewichtsreduktion zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- negative Energiebilanz
- sättigend
- enthält alle Nährstoffe
- erhält die Muskelmasse

Wird nun der Kohlenhydrat-Anteil in der Nahrung reduziert und dafür der Protein-Anteil erhöht, so können diese Kriterien gut erfüllt werden. Wichtig dafür ist erstens die Tatsache, dass 1 Gramm Kohlenhydrate und 1 Gramm Protein exakt identische Energiemengen liefern, jedoch liefern beide nur halb so viel wie 1 Gramm Fett. Zweitens wandelt der Körper unter den Bedingungen eines Kohlenhydratmangels Proteine in Kohlenhydrate um. Als Faustregel kann man annehmen, dass aus 100 g Proteinen ca. 50 g Kohlenhydrate entstehen, damit also ca. die Hälfte der Energie verloren geht!

Somit können die Kriterien einer Diät zur langfristigen Gewichtsreduktion erfüllt werden: Die Energiebilanz wird durch Reduktion der Kohlenhydrate sowie dem Energieverlust durch die Umwandlung von Proteinen in Kohlenhydrate negativ und somit werden die Fettspeicher angegriffen (natürlich nur, wenn auch die gesamte Energieaufnahme angemessen ist), Proteine machen satt und Proteine dienen dem Erhalt der Muskelmasse. Der Erhalt der Muskelmasse ist wichtig, denn Muskeln tragen durch ihre Ruheaktivität (ständige Bereitschaft zur Muskelarbeit) erheblich zum Grundumsatz und damit zum Energieverbrauch des Körpers bei, wodurch eine negative Energiebilanz leichter aufrecht erhalten werden kann.

Wo so viele Vorteile sind, gibt es natürlich auch Nachteile:

- Die Umwandlung von Proteinen in Kohlenhydrate ist ein langsamer Prozess. Die Geschwindigkeit der Umwandlung ist für normale Alltagstätigkeiten ausreichend, so daß kein Hunger durch Kohlenhydratmangel entsteht. Im Ausdauersport reicht die Geschwindigkeit der Umwandlung allerdings nicht aus, schon bei längerem lockeren Training müssen Kohlenhydrate zugeführt werden.
- Ständiger Kohlenhydratmangel ist ein Faktor, der bei intensivem Training oder hohen Trainingsumfängen durch Verzögerung der Regeneration (Wiederauffüllung der Kohlenhydratspeicher) die Entstehung des Übertrainings begünstigt.

Fazit: Proteine können das Abnehmen gut unterstützen. Aber je höher die Trainingsbelastung ist, desto weniger eignet sich diese Methode.