

Fetter Stoffwechsel!



von Hanna Sandig M.A.

Sportwissenschaftlerin

Lizenzierte LOGI-Trainerin für eine moderne Ernährungsweise

iQ athletik – Institut zur Trainingsoptimierung

Stand: 03/2014

Mehr Trainingstipps unter:
www.iq-athletik.de

Keinem anderen Makronährstoff wurde in den letzten Jahrzehnten in dem Maße Unrecht getan wie dem Nährstoff Fett. So konnte man regelrecht von einer Fett-Phobie sprechen die für viele von uns schon selbstverständlich war. Fallen Ihnen auch überwiegend negative Effekte ein wenn Sie über Fett nachdenken? Traurig genug, wenn man bedenkt das Fett einen essentiellen Nährstoff darstellt, ohne den wir nicht leben können. Erst seit ein paar Jahren werden zahlreiche Stimmen laut, die sich dem Nährstoff mit neuen Aspekten nähern und ihm positive Effekte zusprechen. Und nicht nur das – sie befreien ihn vom dauerhaften Image des Bösen und dem Ruf der Gesundheit abträglich zu sein.

Gute Fette, schlechte Fette

Wer kennt sie nicht: Die Einteilung in „gute“ Fette und „schlechte“ Fette. Vor allem die gesättigten Fettsäuren bewertete man über Jahre hinweg negativ. Sie wurden bei hohem Verzehr für schlechte Blutfettwerte verantwortlich gemacht. Dass das eine Fehleinschätzung ist, musste auch die DGE (Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) in ihrer Fettleitlinie von 2006 einlenken.

Drei Fette mit viel Wirkung

Die drei gesättigten Fettsäuren Laurin-, Myristin- und Palmitinsäure, welche einen Einfluss auf den **Cholesterinspiegel** haben, erhöhen nicht nur das vermeintlich schlechte LDL-Cholesterin sondern steigern auch das gute HDL-Cholesterin und senken die Triglyceride (Blutfette). Ein aussagekräftigerer Parameter als das LDL-Cholesterin als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ohne hin das Verhältnis von Triglyceriden (Blutfetten) zum HDL-Cholesterin. Typisch für Millionen Menschen mit Übergewicht und Bewegungsmangel sind zu hohe Triglyceride bei zu niedrigem HDL-Cholesterin. LDL-Cholesterin ist per se nicht schlecht. Die Partikel des LDL-Cholesterin können groß und fluffig sein und somit gesundheitlich unbedenklich. Sie können jedoch auch klein und dicht werden und für die Blutgefäße

gefährlicher. Hier ist also nicht nur die Quantität zu beurteilen sondern auch die Qualität. Festzuhalten ist: Menschen die besonders viel gesättigte Fettsäuren essen haben keine verändertes Risiko für Herz- oder Hirninfarkte gegenüber Menschen mit einem geringen Verzehr. Zu diesem Ergebnis kamen, bis auf ganz wenige Ausnahmen, die Mehrzahl von Langzeitbeobachtungsstudien.

Wertvoll für Ausdauersportler: Fett!

Als Basiskost und im Trainingsalltag während extensiven Belastungen empfiehlt sich ganz klar die fett- und eiweißbetonte Ernährungsweise. Das gilt vor allem für die verschiedenen Ausdauersportarten wie Triathlon, Radsport und Laufen. Denn während der hierbei dominierenden extensiven Belastungen reichen die Fette für die Energiebereitstellung vollkommen aus. Dazu kommt, dass Ihre Fettspeicher nahezu unbegrenzt Energie liefern können. Im Ausdauersport gilt zudem: **je besser der Fettstoffwechsel trainiert ist, desto besser ist das Ausdauerleistungsvermögen bei Belastungen ab 30-45 Minuten Dauer.**

Fetter Treibstoff

Während Langzeitausdauerbelastungen wird die Energie im Organismus auf aerobem Wege, das heißt unter der Verwendung von Sauerstoff, bereitgestellt. Dazu kann der Organismus Fett oder auch Kohlenhydrate als Energieträger verstoffwechseln. Der Vorteil der Fette gegenüber den Kohlenhydraten ist, sie können im Organismus fast unbegrenzt gespeichert werden. Die Kohlenhydratspeicher in Muskulatur und Leber hingegen sind begrenzt. Je besser Ihr Fettstoffwechsel nun trainiert ist, desto länger kann ihr Organismus die Kohlenhydratspeicher schonen und desto länger werden Sie in der Lage sein Ihre Arbeit aufrechtzuerhalten.

Den Fettstoffwechsel-Turbo einschalten

Wenn Sie Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit optimieren wollen, muss Ihr Ziel darin liegen, Ihren Fettstoffwechsel optimal zu trainieren. Kohlenhydratknappheit ist damit der notwendige Trainingsreiz, damit der Stoffwechsel verstärkt Fette als Energiequelle nutzt. Ihre Muskeln werden im Laufe der Zeit ihr System der Fettverbrennung mit allen dazugehörigen Enzymen optimieren. Dies mündet in der Fähigkeit, auch immer höhere Belastungsintensitäten noch durch Fettverbrennung abzudecken.

Einige werden sich beim Lesen die Frage stellen:

Warum ist dies überhaupt nötig? Wenn genügend Kohlenhydrate zugeführt werden braucht der Fettstoffwechsel doch überhaupt keinen „Turbo“!

Dies ist in der Tat richtig, wenn der Muskulatur während körperlicher Belastung mengenmäßig ausreichend Kohlenhydrate zugeführt werden können, so dass kontinuierlich überwiegend Kohlenhydrate als Brennstoff dienen. Die Praxis zeigt jedoch anderes. Athleten sind selten im Stande die benötigten Mengen an Kohlenhydraten während der Belastung komplett aufzunehmen. Selbst wenn sie im

Training damit klar kommen, steigt das Versorgungsdefizit oftmals mit zunehmender Belastungsdauer an. Hinzu kommt, dass die Wettkampfsituation ihrerseits die Organisation der gezielten Kohlenhydratzufuhr erschwert. Die böse Überraschung erleben „Kohlenhydratfanatiker“ dann meistens im Wettkampf. Ausschließlich auf Kohlenhydratverbrennung getrimmt, vermindert sich die Leistung schlagartig mit dem Eintreten geringer Kohlenhydratverfügbarkeit. Ein trainierter Fettstoffwechsel wird sich also spätestens im Wettkampf auszahlen!

Mehr Tipps & Tricks mit Köpfchen
für Training und Ernährung unter:

www.iq-athletik.de