

## Die erste Mahlzeit nach dem Training

Hallo,  
wie du vielleicht schon gehört hast, ist die Mahlzeit unmittelbar nach dem Training nahezu die wichtigste Mahlzeit des Tages.

### Der Grund ist folgender:

Wenn du dein intensives Workout beendet hast ist dein Körper in einem **katabolischen Zustand**. Das heißt, dass dein Muskelglykogen aufgebraucht ist und das erhöhte Kortisol anfängt, das Muskelgewebe zu zersetzen. Dieser Zustand ist schlecht für deinen Körper! Du solltest ihn schnell beenden und in einen positiven Zustand - **einen anabolischen** - umwandeln, indem du unmittelbar nach dem Training eine kleine Mahlzeit einnimmst.

Hier bieten sich ein **Shake** oder ein **Smoothie** an.



### Die günstige Zusammensetzung macht's...

Das Ziel ist eine Mahlzeit auszuwählen, die mit leichten bekömmlichen Kohlenhydraten und Proteinen deinen Glycogenspeicher wieder auffüllt. So können die Aminosäuren deine Muskeln wieder reparieren. Der Kohlenhydrat- und Aminosäureschub fördert eine erhöhte Insulinausschüttung des Pankreas und befördert so Nährstoffe in die Muskelzellen.

### Aber bitte nicht zu viel des Guten...

Um das beste Ergebnis zu erzielen sollte die Mahlzeit nach dem Training in der Regel **300-500 Kalorien** beinhalten. Als Richtlinie: eine 60kg Frau benötigt nur eine 300 Kalorien Mahlzeit, ein 100 kg schwerer Mann sollte jedoch eine 500 Kalorien Mahlzeit nach dem Training einnehmen. Beachte: Bei der Mahlzeit nach dem Training sollte der Anteil der Kohlenhydrate zu den Proteinen in einem Verhältnis von ca. 3 zu 1 stehen!

Kohlenhydrate : Proteine  
**3 : 1**



Obwohl die meisten deiner täglichen Mahlzeiten gesunde Fette beinhalten sollten, solltest du die Fettzufuhr in den Mahlzeiten nach dem Training so gering wie möglich halten. **Fett verlangsamt die Absorption der Mahlzeit** und ist genau das Gegenteil von dem, was wir nach dem Training möchten.

### Ganz unnötig...

Was du für deine Mahlzeiten nach dem Training ganz sicher **nicht brauchst**, sind diese ganzen ausgefallenen und teuren Nahrungsmittelergänzungen, die überall angepriesen werden. Ich ziehe selbstgemachte Shakes mit natürlichem Inhalt den künstlich hergestellten Gemischen vor - zumal viele von ihnen minderer Qualität sind.



## Hier sind einige Tipps, die du beachten solltest, wenn du deine Shakes selber zubereitest:

Eine gute Quelle natürlicher Kohlenhydrate sind gefrorene Bananen, Ananas, Honig oder unbehandelter Ahornsirup. Sie eignen sich gut, um eine Insulinreaktion hervorzurufen und den Glycogennachschub und eine anabolische Wirkung (Muskelaufbau) zu fördern. Je mehr du die Muskelreparatur unterstützen, umso mehr erhöhst du deinen Stoffwechselumsatz, der dir hilft Fett zu verlieren.

### Was spricht für die Verwendung gefrorener Früchte?

- Verbesserung der Konsistenz
- Intensivierung des Geschmacks
- Praktische Vorbereitung und Aufbewahrung der bereits klein geschnittenen Früchte im Gefrierfach

Die beste Quelle, um an Proteine zu kommen sind erstklassige nicht-denaturalisierter isolierte Molkeproteine und/oder fettfreier bzw. Magerjogurt. Hier sind zwei Vorschläge zur Herstellung von leckeren Smoothies, die den Erholungsprozess fördern:



### Schoko-Banane-Smoothie

1 Tasse Wasser  
1/2 Tasse Magermilch  
anderthalb gefrorene Bananen,  
2 Teelöffel unbehandelter Ahornsirup  
30g Schokoladen-Molkepulver  
38 g Proteine, 72 g Kohlenhydrate,  
0.5 g Fett, 440 Kalorien

### Ananas-Vanille-Smoothie

1 Tasse Wasser  
Becher Vanillejogurt  
eine Tasse gefrorene Ananas,  
2 Teelöffel Honig  
(vorzugsweise roh)  
30 g Vanille Molkeproteinpulver  
35 g Proteine, 71 g Kohlenhydrate,  
0.5 g Fett, 425 Kalorien.

## Aber Achtung...

Behalte im Hinterkopf, dass du bei deiner Mahlzeiten nach dem Training genau die gegenteiligen Charakteristika haben möchtest als bei deinen üblichen täglichen Mahlzeiten. Während Mahlzeiten nach dem Training einen hohen glykämischen Index bei den Kohlenhydraten haben sollen und schnell verdauliche Proteine, sollten Ihre anderen Mahlzeiten einen niedrigen glykämischen Index und langsam abbauende Proteine enthalten.

Dies sind erfolgreiche Strategien, um einen schlanken und muskulösen Körper mit wenig Körperfett zu entwickeln. Ein anderer Pluspunkt dieser Mahlzeiten nach dem Training ist, dass du damit deine Lust auf Süßes befriedigen kannst. Du kannst den Zucker ohne schlechtes Gewissen konsumieren, denn es geht alles direkt in die Muskulatur!

**Bedingung ist, dass du ein sehr intensives Workout gemacht hast und die meisten deiner Muskeln in das Training miteinbezogen wurden!**

Falls du nur langsames Cardiotraining gemacht hast, kommen diese Shakes und Smoothies nach dem Training nicht in Frage.

Viel Spaß und genieße deinen Shake!

Andree Grabenhorst

