Sport? Ja – aber die Ernährung macht den bedeutenden Unterschied.

von Diplom-Oecotrophologin Anja Jung

Viele Menschen beginnen ein Abnehmprogramm mit dem Ziel, durch ein Kaloriendefizit sowie durch Sport schnell Gewicht zu verlieren. Bewegung ist zweifellos wichtig – sie stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Stimmung, unterstützt den Stoffwechsel und hilft, die Muskelmasse zu erhalten. Doch wenn es ums tatsächliche Abnehmen geht, spielt neben Sport vor allem die Nährstoffverteilung, also was wir essen, die deutlich größere Rolle. Regelmäßige Bewegung erhöht zwar den Energieverbrauch, doch der Effekt auf die Waage wird oft überschätzt. Ein intensives 60-Minuten-Training verbrennt je nach Gewicht und Intensität etwa 400–600 kcal.



Das entspricht in etwa einem belegten Brötchen oder einem Schokoriegel. Zum Vergleich: Eine Ernährungsumstellung kann dieselbe Kalorienmenge ohne zusätzliche Trainingszeit einsparen. Das bedeutet: Wer Gewicht reduzieren möchte, erzielt mit gezielten An-

passungen in der Ernährung meist schnellere und nachhaltigere Ergebnisse als durch Sport allein.

Sport ist aber natürlich trotzdem enorm wichtig, um die Fettverbrennung zu aktivieren, Muskeln zu erhalten und nach dem Abnehmen den Jo-Jo-Effekt zu verhindern. Bewegung und Ernährung greifen also idealerweise ineinander – aber die Ernährung gibt den entscheidenden Takt vor.

Protein – der Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen

Eine proteinreiche Ernährung ist beim Abnehmen besonders vorteilhaft. Eiweiß hilft, den Muskelabbau zu verhindern, fördert die Sättigung und erhöht leicht den Energieverbrauch, da der Körper bei der Verdauung von Eiweiß mehr Energie benötigt als bei Kohlenhydraten oder Fett. Wer abnehmen möchte, sollte darauf achten, dass jede Mahlzeit eine Eiweißkomponente enthält – zum Beispiel Magerquark, Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan, Eier, Vollkorn, Fisch oder Geflügel. Besonders im Rahmen eines Kaloriendefizits schützt Eiweiß die Muskulatur und sorgt dafür, dass beim Abnehmen Fett statt Muskelmasse reduziert wird.

Zielwerte für Makronährstoffe - Deutsche Gesellschaft für Ernährung:

Kohlenhydrate: Zwischen 50 % und 60 % des täglichen Gesamtkalorienbedarfs sollten über Kohlenhydrate abgedeckt werden. Ein Gramm Kohlenhydrate liefert etwa 4 kcal. Beispiel: Beträgt der tägliche Energiebedarf 2.000 kcal, sollten davon mindestens 1.000 kcal aus Kohlenhydraten stammen. Umgerechnet ergibt das ein Ziel von etwa 250 g bis maximal 300 g Kohlenhydraten pro Tag.

Fett: Der Anteil der Fettzufuhr sollte nicht mehr als 30 % des täglichen Gesamtkalorienbedarfs betragen. Ein Gramm Fett liefert etwa 9 kcal. Beispiel: Bei einem Energiebedarf von 2.000 kcal entspricht das einem Zielwert von höchstens 600 kcal aus Fett, also etwa 67 g Fett pro Tag.

Eiweiß: Für Eiweiß gilt eine individuelle Berechnung abhängig vom Körpergewicht. Empfohlen sind für Personen, die Gewicht reduzieren wollen und Sport machen, mindestens 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, maximal jedoch 2 g pro kg Körpergewicht. Beispiel: Eine Person mit 70 kg Körpergewicht sollte täglich zwischen 84 g und 105 g Eiweiß aufnehmen.

Ausreichend trinken – insbesondere bei proteinreicher Kost

Ein häufig unterschätzter Punkt: Wer mehr Eiweiß isst, braucht auch mehr Flüssigkeit. Denn beim Abbau von Eiweiß entstehen stickstoffhaltige Abbauprodukte (wie Harnstoff), die über die Nieren ausgeschieden werden müssen. Wird zu wenig getrunken, steigt das Risiko, dass sich diese Substanzen im Urin anreichern – was langfristig die Nieren belasten und zur Bildung von Nierensteinen beitragen kann.



Das Risiko ist besonders hoch bei Menschen, die viel tierisches Eiweiß (z. B. aus Fleisch oder Wurst) zu sich nehmen. Daher gilt: Wer die Eiweißzufuhr steigert, sollte auch seine Trinkmenge anpassen – idealerweise auf 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag (je nach Körpergewicht und Aktivitätslevel).

Das Zusammenspiel macht's

Wer dauerhaft und gesund abnehmen möchte, sollte auf ein Zusammenspiel aus:

- ausgewogener, eiweißbetonter Ernährung,
- regelmäßiger Bewegung (mind. 30 Minuten pro Tag) und
- ausreichender Flüssigkeitszufuhr achten.

Sport hilft, Körper und Geist in Schwung zu bringen, macht den Stoffwechsel effizienter und unterstützt die Fettverbrennung – doch eine optimale Makronährstoffverteilung entscheidet, ob wir unser Abnehmziel erreichen.

Sie möchten mehr über eine ausgewogene, nachhaltigere Ernährung erfahren?

Im **Knappschaft BGF-Portal** stehen Ihnen Online-Kurse zur Verfügung, die Sie bei einer ausgewogenen Ernährung unterstützen. Diese Kurse sind speziell für Berufstätige konzipiert und lassen sich zeitlich flexibel absolvieren. Wenn Ihr Unternehmen bereits mit dem BGF-Programm der Knappschaft kooperiert, können Sie sich einen **gratis Zugangscode** beim BGM-Team Ihres Arbeitgebers holen – damit steht Ihnen der Zugang zum Kurs Ihrer Wahl offen.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen auf Ihrem Weg zu einer gesünderen Ernährung.



Ihre
Anja Jung,
Diplom-Oecotrophologin / Ernährungsberaterin DGE

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

db HausMed