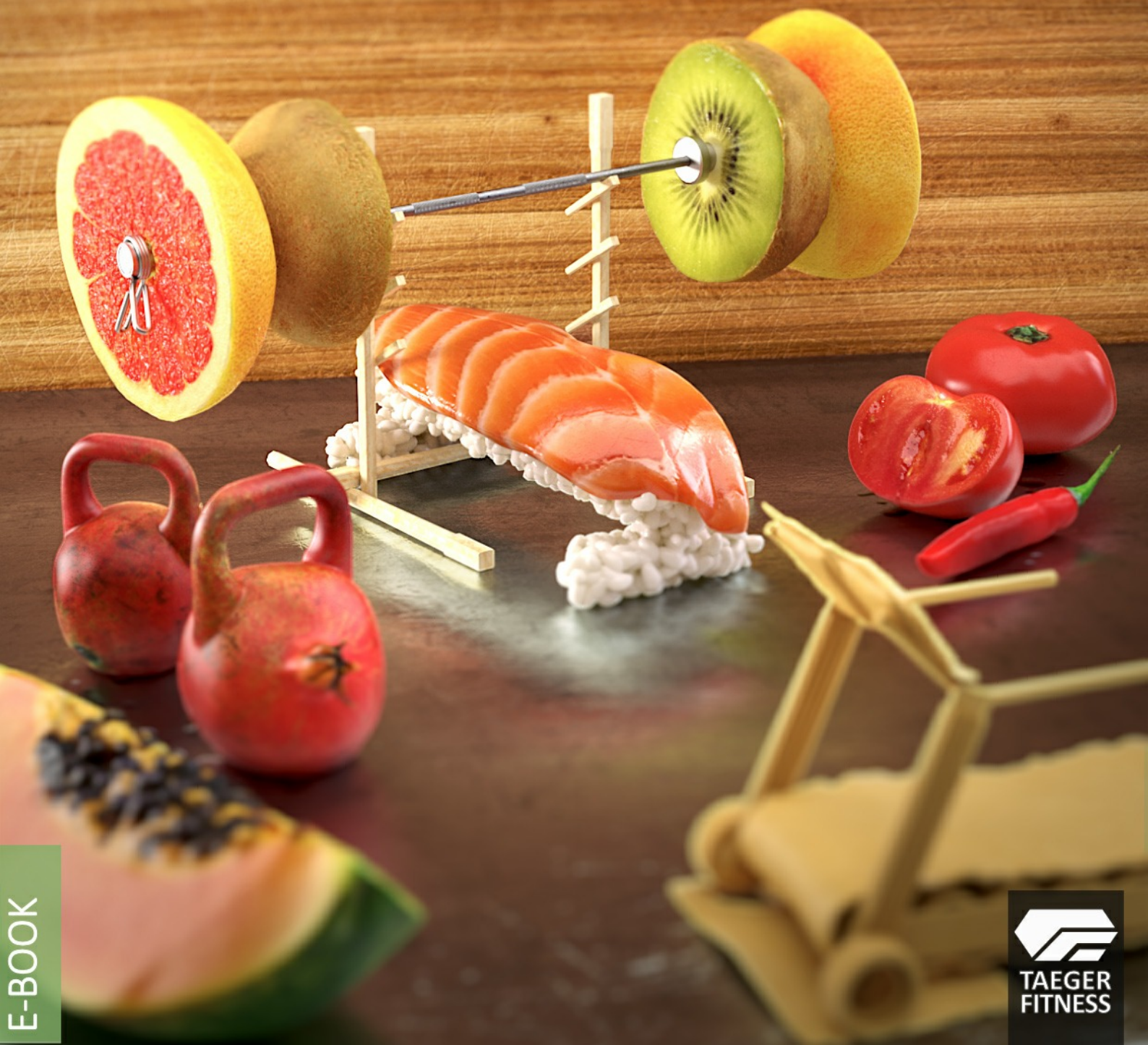


Frank Taeger

# SATT STARK SCHLANK

Ernährungsstrategien für  
Performance und Gesundheit



E-BOOK

  
TAEGER  
FITNESS

# **SATT**

# **STARK**

# **SCHLANK**

Ernährungsstrategien für  
Performance und Gesundheit

Autor, Layout: Frank Taeger

[www.taegerfitness.de](http://www.taegerfitness.de)

Coverdesign: Benjamin Jürgens

Copyright, 2018

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Einleitung	13
Evidence-based Nutrition	16
Ernährung und der menschliche Stoffwechsel	19
<i>Die Ziele smarter Ernährung</i>	20
<i>Warum Essen?</i>	22
<i>Kalorien, was sind denn Kalorien?</i>	25
<i>Der Stoffwechsel und die Energiebilanz</i>	28
Makronährstoffe	31
<i>Kohlenhydrate</i>	32
<i>Proteine</i>	39
<i>Ballaststoffe</i>	53
<i>Fett</i>	57
Mikronährstoffe	61
<i>Vitamin A - Retinol</i>	62
<i>Die B Vitamine</i>	65
<i>Vitamin B1 - Thiamin</i>	65
<i>Vitamin B2 - Riboflavin</i>	66
<i>Vitamin B3 - Niacin</i>	67
<i>Vitamin B5 - Pantothersäure</i>	68
<i>Vitamin B6 - Pyridoxin</i>	69
<i>Vitamin B7 - Biotin</i>	71
<i>Vitamin B9 - Folsäure</i>	72
<i>Vitamin B12 - Cobalamin</i>	74
<i>Vitamin C -Ascorbinsäure</i>	76
<i>Vitamin D - Cholecalciferol/Calcitriol</i>	78
<i>Vitamin E - Tocopherole</i>	82
<i>Vitamin K - Menaquinon &amp; Phylloquinon</i>	84
<i>Mineralien &amp; Spurenelemente</i>	87
<i>Calcium</i>	87
<i>Phosphor</i>	89
<i>Magnesium</i>	90
<i>Natrium, Kalium und Chlorid</i>	92
<i>Eisen</i>	94
<i>Zink</i>	96
<i>Kupfer</i>	98
<i>Jod</i>	99
<i>Selen</i>	101

<i>Die Ultrapurenelemente</i>	102
<i>Die Essentiellen - Mangan und Molybdän</i>	102
<i>Die Nützlichen - Bor</i>	103
<i>Die Nützlichen - Chrom</i>	104
<i>Die Sonstigen - Arsen</i>	105
<i>Die Sonstigen - Fluorid</i>	106
<i>Die Sonstigen - Nickel</i>	107
<i>Die Sonstigen - Silizium</i>	108
<i>Die Sonstigen - Strontium</i>	108
<i>Die Sonstigen - Vanadium</i>	109
<i>Die Sonstigen - Der Rest</i>	109
<i>Fazit</i>	110
Mikronährstoffe - Tabelle	113
Regelkreise, anabole & katabole Zustände	115
<i>Anabole und katabole Zustände</i>	116
<i>Hormone und ihre Rollen im System</i>	121
Ernährung, Evolution und menschliche Gesundheit	125
Die Tücken der Ernährungsforschung	132
1. <i>Nicht validierte Methodik in riesigen epidemiologischen Studien</i>	132
2. <i>Menschen lügen. Andauernd.</i>	133
3. <i>Underpowered Studies</i>	134
4. <i>Industriesponsoring</i>	136
Gesunde Ernährung-	138
Was ist das?	138
<i>Warum wir immer dicker werden.</i>	144
Warum wir	152
immer dicker werden.	152
Leptin – Neuroregulation von Hunger und Körperfett	161
Kann der menschliche	172
Stoffwechsel einschlafen?	172
Welche Lebensmittel sind gesund?	188
<i>Fette und Gesundheit</i>	191
<i>Fleisch</i>	196
<i>Eier</i>	200
<i>Obst, und Gemüse</i>	202
<i>Fisch</i>	203
<i>Nüsse</i>	204
<i>Hülsenfrüchte - Bohnen, Erbsen etc.</i>	204
<i>Weißmehl &amp; Vollkorn</i>	205
<i>Zucker</i>	207

Völkervergleich - Wer is(s)t am gesündesten?	213
<i>Tee &amp; Kaffee - Longevity Food?</i>	215
<i>Fazit</i>	218
Mythen der Fitnesswelt	226
Hat die Natur immer Recht?	227
Clean Eating Bullshit	232
Mythos Bio-Lebensmittel	235
Mythen von Säuren, Basen und Gesundheit	252
<i>pH-Werte verschiedener Substanzen</i>	253
Gluten und andere Missverständnisse	261
Insulinmythen	272
Milch - Gesund oder weißer Killer?	280
<i>Ist Milch gesund?</i>	282
<i>Ist Milch hormonverseucht und erzeugt Krebs?</i>	283
<i>Milch übersäuert und macht dick?</i>	287
<i>Verursacht Milch Osteoporose?!</i>	288
<i>Allergien</i>	290
<i>Fazit</i>	291
Mikrowellemythen	292
Süßstoffmythen	295
Macht Kohlensäure dick?	304
Wassermymthen	308
Ernährung planen in der Praxis: Einleitung	313
Kalorienbedarf und Makronährstoffbedarf	316
<i>Energieverfügbarkeit</i>	322
<i>Minimaler/optimaler Makronährstoffbedarf</i>	324
Nahrungsmittelauswahl und Mikronährstoffe	327
<i>Generelle Regeln für die Nahrungsmittelauswahl:</i>	327
Mikronährstoffe & Basissupplementation	331
Supplementation für die Gesundheit	339
<i>Herzgesundheit</i>	340
<i>Knochengesundheit</i>	342
<i>Blutzuckerregulation</i>	343
<i>Gelenkgesundheit</i>	346
Wie misst man den Körperfettanteil?	349
Arten von Diäten	353
1. <i>Niedrigenergiediäten (VLED und LED)</i>	353
2. <i>Diäten mit niedriger Fettzufuhr - Low Fat Diets.</i>	356
3. <i>Diäten mit niedriger Kohlenhydratzufuhr / Low Carb Diets</i>	357
4. <i>Ketogene Diäten</i>	358

5. High Protein Diet	360
6. Intermittent Fasting / Intermittent Caloric Restriction	362
Alle Diäten funktionieren gleich	363
Tracking der Ernährung und seine Tücken	365
Praxisstrategien zum Abbau von Fett	371
<i>Tabelle 1: Welche Diät ist für welchen Zustand geeignet?</i>	372
<i>Tabelle 2: Welche Diät ist bei welcher Belastung bei welchem Sport geeignet?</i>	372
<i>Tabelle 3: Kohlenhydratzufuhr</i>	373
<i>Die 3500 kcal Regel</i>	375
Praxisumsetzung der Diätformen	384
<i>Fixes Defizit</i>	384
<i>(Very) low Energy Diets - VLED/LED</i>	387
<i>Intermittierendes Fasten/Alternate Day Fasting</i>	388
<i>ICR- Intermittent Caloric Restriction</i>	390
<i>Target/Goal Based Dieting</i>	392
Eine Würdigung populärer Diätformen	399
<i>Ketogene Ernährung</i>	399
<i>Low Carb Diät(en)</i>	400
<i>Die Paleo Diät(en)</i>	402
<i>Clean Eating</i>	404
<i>Shake Diäten/Nahrungsmittlersatz</i>	406
<i>Stoffwechselkur/hCG Diät/Simeons Diät</i>	407
<i>Gendiäten</i>	409
<i>Intermittent Fasting - 16/8 Essensfenster Methode</i>	410
<i>Alternate Day Fasting/ADF/ True IF /5-2 Diät</i>	411
<i>Protein Sparing Modified Fast (PSMF) / High Speed Diet (HSD / Rapid Fatloss Protocol (RFL)</i>	412
<i>Intermittent Caloric Restriction /Zyklisches Diäten</i>	414
<i>Vegane/Vegetarische Ernährung</i>	415
<i>Rohkosternährung</i>	417
<i>Der Rest</i>	418
Psychologische Tipps und Tricks für die Ernährung	421
<i>IIFYM vs. Flexible Dieting - Vermeide Lebensmittelvermeidung</i>	421
<i>Wirf dich nicht direkt ins kalte Wasser</i>	423
<i>Plane voraus, so gut du kannst und kauf auch dafür ein!</i>	425
<i>Limitiere deine Süßigkeiten - wenn du musst</i>	426
<i>Lager deinen Junk versteckt</i>	426
<i>Verringere Food Cues</i>	427
<i>Wiege deine Portionen ab - oder...</i>	427
<i>Setz dir realistische Ziele</i>	428

<i>Hol dir Feedback ein - Vermesse dich und nutze die Waage</i>	428
<i>Mach dir keinen zu großen Kopf, wenn du schon länger diätetest.</i>	429
Supplements für Fettverlust	430
Ernährungsstrategien für sportliche Leistung	432
<i>Energiebedarf</i>	433
Ernährung für Ausdauersportler und gemischte Sportarten	433
<i>Makronährstoffbedarf</i>	434
<i>Sonderfälle - Kampfsportler, Turner, etc.</i>	436
<i>Hydration</i>	436
<i>Pre-Workout Nutrition</i>	437
<i>Intra-Workout/Wettkampf Nutrition</i>	438
<i>Post-Workout Erholungsernährung</i>	439
<i>Kohlenhydratquellen</i>	440
<i>Bauchschmerzen und Magentraining</i>	441
<i>Pre-Competition Glykogen Loading</i>	442
<i>Post-Competition Nutrition - Ein Fall für Schokomilch</i>	443
<i>Train Low - Compete High Strategien</i>	443
<i>Wettkampfstrategien für Nicht-Ausdauererevents</i>	445
Ernährung für Kraftsport und Muskelaufbau	446
<i>Erholung vom Training/Wettkampf vs. Maximierung der Proteinsynthese</i>	447
<i>Energiebedarf</i>	448
<i>Genereller Makronährstoffbedarf</i>	451
<i>mTOR-Aktivität, Mahlzeitenfrequenz und Proteinzufuhr</i>	452
<i>Pre-Workout-Nutrition</i>	453
<i>Intra-Workout-Nutrition</i>	454
<i>Post-Workout-Nutrition - Gibt es das anabole Fenster?</i>	454
<i>Train Low? Low Carb und Kraftsport</i>	458
<i>Pre—Intra-Competition-Ernährung</i>	459
Supplements für Performance	461
<i>Proteinpulver</i>	461
<i>Aminosäuren</i>	462
<i>Kreatin</i>	464
<i>Beta-Alanin</i>	465
<i>Nitrate</i>	467
<i>Citrullin-Malat</i>	467
Sinnlose Supplements	468
Schlaf - der	471
unterschätzte Faktor	471
<i>Wie lange sollte ein Athlet schlafen?</i>	477
Abschliessende Worte	478

Fotos und Bildquellen	480
Quellen & Literatur	481
<i>Zitierte Lehrbücher</i>	481
<i>Kapitel 2: Evidence Based Nutrition</i>	482
<i>Kapitel 3: Ernährung und der menschliche Stoffwechsel</i>	482
<i>Kapitel 5: Mikronährstoffe</i>	483
<i>Kapitel 6 - Regelkreise, anabole &amp; katabole Zustände</i>	484
<i>Kapitel 7 - Ernährung, Evolution und menschliche Gesundheit</i>	486
<i>Kapitel 9 - Übergewicht und Gesundheit</i>	487
<i>Kapitel 10 &amp; 11 - Warum wir immer dicker werden &amp; Leptin</i>	490
<i>Kapitel 12: Kann der Stoffwechsel einschlafen?</i>	495
<i>Kapitel 13 - Welche Lebensmittel sind gesund?</i>	496
<i>Kapitel 13 - Völkervergleich - Wer is(s)t am gesündesten?</i>	503
<i>Kapitel 16 - Bio-Mythen</i>	505
<i>Kapitel 17 - Säure/Basenmythen</i>	508
<i>Kapitel 18 - Glutenmythen</i>	510
<i>Kapitel 19 - Low Carb Mythen</i>	516
<i>Kapitel 20 - Milchmythen</i>	518
<i>Kapitel 21- Mikrowellenmythen</i>	521
<i>Kapitel 22 - Süßstoffmythen</i>	522
<i>Kapitel 22 - Kohlensäure</i>	525
<i>Kapitel 23 - Wassermymthen</i>	526
<i>Supplementationskapitel</i>	527
<i>Kapitel 24 - 42 Der Praxisteil</i>	529
<i>Kapitel 43 - Schlaf</i>	534



# LESEPROBE

Hi! Wo du schonmal hier bist! Vielleicht hat dir das, was du gelesen hast, gefallen. Das fände ich großartig. Dann solltest du keine Zeit verschwenden und das Buch sofort kaufen. Wirklich, solltest du! Ohne Risiko, denn wenn du das ganze Buch doch doof findest, kannst du das eBook einfach so wieder zurückgeben. Ich bin dann zwar traurig, aber bisher habe ich das noch niemandem verweigert. Es sind gerade mal 0.7%, also 7 Personen von 1000, mit meinen Werken unzufrieden. Irre, oder? Das heisst im Umkehrschluss sind 99.3% sind total aus dem Häuschen von meinen Produkten. (Dramatische Übertreibung hier einfügen, hust hust).

Aber ganz im Ernst, wenn du magst, was du gelesen hast und mehr willst, dann gehst du einfach auf meine Website und unterstützt meine Arbeit, indem du meine Werke kaufst:

[www.taegerfitness.de](http://www.taegerfitness.de)