

Ernährungscoach A-Lizenz

Autoren:

Diana Stark

Katrin Böning



Impressum:

SPORTLEREI AKADEMIE

Kistlerhofstr. 70, Gebäude 160

81379 München

Tel: 089 / 72 630 740

Fax: 089 / 72 634 068

Net: www.sportlerei-akademie.de

E-Mail: student@sportlerei-akademie.de

Copyright © SPORTLEREI AKADEMIE 2015

Alle Rechte vorbehalten

Hinweis:

Um die Lesbarkeit des Textes zu vereinfachen, wurde auf das gemeinsame Verwenden männlicher und weiblicher Bezeichnungen verzichtet. Wir danken allen Leserinnen für ihr Verständnis.

Bearbeitung des Lehrbriefes

So gehen Sie vor:

- Zunächst lesen Sie bitte das gesamte Kapitel durch!
- Bearbeiten Sie dann die einzelnen Abschnitte des Kapitels!
- Lesen Sie sie aufmerksam durch und versuchen Sie dabei, die Sachverhalte der einzelnen Abschnitte zu erfassen und auf bereits vorhandenes Wissen oder Erfahrungen aus der Praxis zu beziehen (die wichtigsten Informationen werden am Ende des Kapitels zusammengefasst)!
- Nutzen Sie im Zweifel auch andere Nachschlagewerke (z.B. Bücher oder das Internet)!
- Mit den Aufgaben am Ende des Kapitels können Sie überprüfen, ob Sie das Kapitel verstanden haben und in der Lage sind, das erarbeitete Wissen wiederzugeben. Die Lösungen finden Sie im Anhang.
- Fachwörter und fremdartige Begriffe sind unterstrichen und im angehängten Glossar erklärt.
- Verweise auf bereits behandelte Themen und Inhalte sind mit Q (für Querverweis gekennzeichnet)
- Zu den Übungen sind keine Lösungen angegeben, da zumeist individuelle Antworten gefordert sind und die Übungen zur Vertiefung des Lernstoffes in den Praxisseminaren gemeinsam bearbeitet werden.

Lernziele der Ernährungscoach A-Lizenz

Mit Durcharbeiten des Lehrbriefs sollen sie...

- **Sich der Bedeutung und Wichtigkeit der Ernährung für die Menschen bewusst werden.**
- **Ein Ernährungstagebuch interpretieren und korrigieren können.**
- **Die verschiedenen Ernährungsmethoden in Bezug auf eine Kohlehydratreduzierung kennen.**
- **Die für den Energie- und Fettstoffwechsel bedeutsamsten Hormone kennengelernt haben.**
- **Die verschiedene Nährstoffe und Zuckeraustauschstoffe kennen gelernt haben**
- **Erkenntnisse über die Besonderheiten in der Ernährung gewonnen haben.**
- **Die wichtigsten Aspekte bei der Ernährung für Kraftsportler wiederholt haben.**
- **Aussagen über sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel im Kraftsport geben können.**
- **Die wichtigsten Aspekte der Ernährung für Ausdauersportler vermitteln können.**
- **Aussagen sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel im Ausdauersport geben können.**
- **Die wichtigsten Inhalte und Hauptaspekte einer vegetarischen Ernährung kennengelernt haben.**

Inhalt

1	Vorwort	8
2	Die Bedeutung der Ernährung für den Kunden.....	10
3	Das Ernährungstagebuch	11
3.1	Inhalte eines Ernährungstagebuchs	13
3.2	Zusammenfassung von Kapitel 3	14
3.3	Lernkontrollfragen zu Kapitel 3	14
4	Die verschiedenen Ernährungsmethoden	15
4.1	Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE = Dt. Gesellschaft für Ernährung).....	15
4.1.1	Allgemeines	15
4.1.2	Die zehn goldenen Regeln (nach der DGE).....	16
4.1.3	Zusammenfassung von Kapitel 4.1.....	18
4.1.4	Lernkontrollfragen zu Kapitel 4.1	18
4.2	Metabolic Balance	19
4.2.1	Allgemeines	19
4.2.2	Die Phasen.....	19
4.2.3	Wissenschaftliche Unklarheiten.....	20
4.2.4	Zusammenfassung von Kapitel 4.2.....	21
4.2.5	Lernkontrollfragen zu Kapitel 4.2	21
4.3	Die Paleo Diät (Steinzeitdiät).....	22
4.3.1	Allgemeines	22
4.3.2	Nahrungsmittelauswahl	22
4.3.3	Gegenargumente	23
4.3.4	Zusammenfassung von Kapitel 4.3.....	23
4.3.5	Lernkontrollfragen zu Kapitel 4.3	23
4.4	Low Carb	24
4.4.1	Allgemeines	24
4.4.2	Zusammenfassung von Kapitel 4.4.....	25
4.4.3	Lernkontrollfragen zu Kapitel 4.4	25
4.5	Ketogene Ernährung.....	26
4.5.1	Allgemeines	26
4.5.2	Wirkungsweise	26
4.5.3	Die Insulin-Hunger-Spirale	28
4.5.4	Die Ketose	29
4.5.5	Der Ladetag	30
4.5.6	Lebensmittelauswahl	32

4.5.7	Optimaler Ablauf.....	34
4.5.8	Ergänzende Maßnahmen	35
4.5.9	Zusammenfassung von Kapitel 4.5.....	40
4.5.10	Lernkontrollfragen zu Kapitel 4.5	40
4.6	Carb Cycling	41
4.6.1	Allgemeines	41
4.6.2	Beispiel	41
4.6.3	Die Grundstruktur	42
4.6.4	Berechnung des Grundumsatzes.....	42
4.6.5	Berechnung der Aktivitätsstufe.....	43
4.6.6	Justierung nach Ziel und Körpertyp.....	43
4.6.7	Berechnung der Nahrungsmenge an den "moderate carb" Tagen	43
4.6.8	Berechnung der "high carb" und "low Carb" Tage.....	44
4.6.9	Justierung während der Diät	44
4.6.10	Breakdown der Mahlzeiten	45
4.6.11	Zusammenfassung von Kapitel 4.6	46
4.6.12	Lernkontrollfragen zum Kapitel 4.6	46
5	Das Hormonsystem (Endokrines System).....	47
5.1	Hormone.....	47
5.1.1	Östrogen.....	48
5.1.2	Testosteron	49
5.1.3	Cortisol	50
5.1.4	Insulin	51
5.1.5	Schilddrüsenhormone	52
5.1.6	Wachstumshormone.....	52
5.2	Bio Signature (nach Charles Poliquin).....	53
5.2.1	Allgemeines	53
5.2.2	Fettansammlung und die dazu gehörenden Hormone	54
5.2.3	Vermehrte Fettansammlung an Trizeps, Brust und/oder den Oberschenkeln	54
5.2.4	Vermehrte Fettansammlung an Bauch und um den Bauchnabel herum.....	55
5.2.5	Vermehrte Fettansammlung an der Hüfte und dem Rücken	56
5.2.6	Vermehrte Fettansammlung am m. serratus anterior	57
5.2.7	Vermehrte Fettansammlung an Knie und Wade.....	57
5.2.8	Zusammenfassung von Kapitel 5.....	58
5.2.9	Lernkontrollfragen zu Kapitel 5	58
6	Besonderheiten in der Ernährung.....	59

6.1	Omega-3 Fettsäuren	59
6.2	Fructose (Fructose)	60
6.3	Süßstoffe	61
6.4	Soja	62
6.5	Zusammenfassung von Kapitel 6	62
6.6	Lernkontrollfragen zu Kapitel 6	62
7	Ernährung im Kraftsport	63
7.1	Allgemeines	63
7.2	Beispiel	63
7.3	Nahrungsergänzungen	64
7.3.1	Whey Protein	64
7.3.2	Casein Protein	65
7.3.3	Mehrkomponenten Protein	65
7.3.4	BCAA's	66
7.3.5	L-Glutamin	66
7.4	Zusammenfassung von Kapitel 7	67
7.5	Lernkontrollfragen zu Kapitel 7	67
8	Ernährung im Ausdauersport	68
8.1	Zufuhr von Kohlenhydraten	68
8.1.1	Vor der Belastung	68
8.1.2	Während der Belastung	68
8.1.3	Nach der Belastung	68
8.2	Zufuhr von Fettsäuren	69
8.3	Zufuhr von Proteinen	69
8.4	Nahrungsergänzungen	69
8.4.1	Coffein	69
8.4.2	L-Carnitin	70
8.5	Zusammenfassung von Kapitel 8	71
8.6	Lernkontrollfragen zu Kapitel 8	71
9	Exkurs: Vegetarismus	72
9.1	Ausprägungen des Vegetarismus	72
9.2	Motive für Vegetarismus	72
9.3	Kritische Nährstoffe der vegetarischen Ernährung	73
9.3.1	Eisen	73
9.3.2	Zink	74
9.3.3	Jod	75

9.3.4	Kalzium	75
9.3.5	Vitamin B12 (Cobalamin)	76
9.3.6	Vitamin D.....	76
9.3.7	Omega 3-Fettsäuren	77
10	Lösungen zu den Lernkontrollfragen	78
10.1	Lösungen zu Kapitel 3	78
10.2	Lösungen zu Kapitel 4.1	78
10.3	Lösungen zu Kapitel 4.2	79
10.4	Lösungen zu Kapitel 4.3	80
10.5	Lösungen zu Kapitel 4.4	80
10.6	Lösungen zu Kapitel 4.5	80
10.7	Lösungen zu Kapitel 4.6	81
10.8	Lösungen zu Kapitel 5	82
10.9	Lösungen zu Kapitel 6	82
10.10	Lösungen zu Kapitel 7	83
10.11	Lösungen zu Kapitel 8	83
11	Tabellenverzeichnis	84
12	Abbildungsverzeichnis	84
13	Glossar und Abkürzungen	85
14	Literaturverzeichnis	91

1 Vorwort

Wir essen uns krank - das ist sicher für die meisten von Ihnen keine Neuigkeit. Die Frage ist nun: Was machen wir mit dieser Erkenntnis? Jeder weiß inzwischen, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Leider interessiert es viele Menschen erst, wenn Sie die Auswirkungen wie z.B. Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu spüren bekommen. Klar ist: Ernährung ist definitiv eines der wichtigsten Felder des Personal Trainers!

Um authentisch zu sein, sollte die eigene Ernährung Vorbildfunktion haben. Denn nur wenn Sie Ihre Ernährung voll im Griff haben und offen für neue Ernährungsmethoden sind, diese auch selbst an sich ausprobiert haben und sich durch Weiterbildung immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft befinden - erst dann können Sie Ihre Kunden optimal beraten. Erfahrung ist gerade im Bereich der Ernährung von großer Bedeutung.

Sie kennen aus der Praxis die verschiedensten Kunden und haben sicher schon eine Menge Ernährungsempfehlungen gegeben. Aber hat das wirklich immer geklappt? Hat Ihr Kunde immer sein Ziel erreicht? Nein? Genau das sollte aber Ihr Anspruch sein! Stellen Sie sich auch den schwierigen Kunden und lernen Sie daraus!

Jeder Mensch ist anders. Die Genetik, der Stoffwechsel und die Ernährungsgewohnheiten sind absolut individuell. Weiterhin spielen die Hormone eine bedeutende Rolle. Die allgemeinen Ernährungstipps, die Sie als Fitnesstrainer auf der Fläche den Kunden mit auf den Weg geben können, unterscheiden sich deutlich von den Aufgaben, die Sie als Personal Trainer haben. Dort wird nicht nur Professionalität erwartet, sondern auch bezahlt! Im Personal Training müssen Sie zeigen dass Sie in der Lage sind, die Ernährung individuell und zielorientiert zu planen und den Kunden von der Notwendigkeit der Einhaltung überzeugen zu können. Es wird Sie immer wieder überraschen, wie sehr Sie gerade in diesem Bereich psychologisch auf den Kunden einwirken müssen und können.

Diese Ausbildung soll Ihnen helfen, genau diese Situationen zu üben und Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse über Ernährung und die Wechselsysteme im menschlichen Körper auszubauen.

Eine erhöhte bzw. zu hohe Zufuhr an Kohlehydraten ist die hauptsächliche Ursache für übermäßige Fettleibigkeit in unserer heutigen Gesellschaft. Auf dieser Erkenntnis, die auch vielfach auf Erfahrungen aus der Betreuung von Kunden und Sportlern der Autorinnen im Personal Training beruht, basiert dieser Lehrbrief. Es sollen demnach u.a. Möglichkeiten der Körperfettreduktion mit den verschiedenen Ernährungsmethoden in Bezug auf eine Kohlehydratreduzierung aufgezeigt werden.

Immer mehr adipöse Menschen in Deutschland

(Quelle: <http://www.ifb-adipositas.de/ifb/blog/immer-mehr-adipöse-menschen-deutschland>)

Was uns auf der Straße schon aufgefallen ist, zeigt nun eine bundesweite Studie schwarz auf weiß: Es gibt immer mehr stark übergewichtige Leute hierzulande. Das alleine wäre nur ein kosmetisches Problem, wenn nicht zugleich auch die Zahl der Erkrankungen, die durch Fettleibigkeit (Adipositas) bedingt sind, mit ansteigen würde.

Das Robert Koch-Institut in Berlin fand in einer zweiten bundesweiten Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS 2008-2011) heraus, dass die Zahl der „nur“ Übergewichtigen auf hohem Niveau verblieben ist. So bringen 67,1 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen (19 bis 79 Jahre) zu viele Pfunde auf die Waage (Body-Mass-Index BMI über 25 kg /m²). Bei beiden Geschlechtern nahm die Zahl Übergewichtiger sogar geringfügig um rund zwei Prozent gegenüber 1998 ab. Das alleine – zusammen mit einer größeren Zahl Deutscher, die angeben Sport zu treiben, könnte ein Hoffnungsschimmer sein.*

Allerdings ist der Anteil fettleibiger Menschen angestiegen (BMI über 30 kg /m²) - vor allem bei Männern. Heute sind 23,3 Prozent der 18- bis 79-jährigen Männer fettleibig (adipös); vor rund 14 Jahren waren es noch 19,5 Prozent. Bei den Frauen stieg der Anteil geringfügig von 23,1 auf 23,9 Prozent. Derzeit leben in Deutschland also über neun Millionen Männer und zehn Millionen Frauen mit Adipositas. Interessant ist, dass die Adipositaskurve bei den 35- bis 69-jährigen Frauen im Studienzeitraum leicht abfiel, bei den 25- bis 34-Jährigen aber anstieg. Bei Männern steigt die Kurve der Adipösen hingegen in allen Altersgruppen an, besonders stark aber bei den 25- bis 34-Jährigen.

Vor allem bei jungen Erwachsenen hat also die Fettleibigkeit zugenommen. Dies ist besonders dramatisch, weil die Folgeerkrankungen der Adipositas wie Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Fettleber und Bluthochdruck dann bereits früh einsetzen und die Lebensqualität schon in jungen Jahren sinkt. Analog zum Anstieg der Adipositasfälle stieg z. B. auch die Zahl der Diabetiker (Typ 2). 1998 waren rund 5,8 Prozent der Deutschen zuckerkrank; heute sind es bereits 7,2 Prozent – also rund 5,9 Millionen Menschen.

Jede Folgeerkrankung der Adipositas zieht wiederum weitere Leiden nach sich. So schädigt etwa ein zu hoher Blutdruck langfristig die Nieren, Diabetes zieht die Blutgefäße in Mitleidenschaft. Zu den gravierenden körperlichen Beschwerden kommen noch seelische, verursacht durch Ausgrenzung und Stigmatisierung von stark Übergewichtigen in unserer Gesellschaft.

Die Studie macht deutlich, dass die in den vergangenen 20 Jahren zunehmenden, dick-machenden Umweltbedingungen vor allem junge Menschen treffen. So nehmen Eltern, Ärzte, Lehrer oder Politiker zwar wahr, dass junge Leute immer mehr Stunden vor dem Computer und Fernseher verbringen oder mehr Fastfood vertilgen – wirksam gegensteuern konnten sie aber bislang nicht. Eine Strategie, wie dies bis 2020 gelingen könnte, legte vor kurzen die Nationale Adipositas-Allianz aus IFB Adipositas Erkrankungen, Kompetenznetz Adipositas und dem Nationalen Genom-Forschungsprojekt Plus vor. Die jüngsten Zahlen des RKI zeigen: Es ist höchste Zeit.

Doris Gabel

**DEGS - Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, 2008-2011, umfasst Gesundheitsdaten von 8152 Erwachsenen. Erste Ergebnisse wurden am 14.6.2012 durch das RKI präsentiert. Die Vorgängerstudie war der Bundes-Gesundheitssurvey 1998 (BGS98).*

2 Die Bedeutung der Ernährung für den Kunden

Noch immer wird die Bedeutung der richtigen Ernährung im Sport von Kunden und vielen Fitness- und Personal Trainern unterschätzt. Ein fataler Fehler, wie sich wieder und wieder zeigt! Haben auch Sie nicht Kunden, bei denen nichts funktioniert? Sich nichts ändert und die Fortschritte zu wünschen übrig lassen?

Oft wird der Bewegung und dem Sport zu viel Bedeutung beigemessen und die Ernährung zu stiefmütterlich behandelt. Natürlich bleibt dann der Erfolg auf der Strecke, für den Kunden genauso wie für den Trainer. Die Ernährung dauerhaft umzustellen oder eine bestimmte Diätmaßnahme durchzuhalten, erfordert eine unglaubliche Disziplin vom Kunden. Das ist etwas, das vom Trainer (der sich meist schon sehr gesundheitsorientiert ernährt) nicht immer nachzuvollziehen ist. Ein guter Trainer sollte aber durchaus in der Lage sein, sich in seinen Kunden hineinzuversetzen und ihn dahingehend optimal zu motivieren und zu betreuen. In diesem Bereich stoßen nicht nur die Kunden, sondern oft auch die Trainer an ihre persönlichen Grenzen!

Hier zeigen sich in der Arbeit mit Kunden folgende Unterschiede:

Fitness Trainer: Die Arbeit auf der "Fläche" mit den Kunden ist nicht immer einfach. Man sieht die Person oft nur ein oder zwei Mal in einem Termin von einer halben Stunde und kann dort nur allgemeine Ernährungstipps geben. Der Trainer kennt den Kunden nicht, weiß nichts über seinen Background und seine Ernährungsgewohnheiten. Jemanden dabei so zu motivieren, dass die Ernährung tatsächlich umgestellt wird, ist so gut wie unmöglich. Weiterhin fehlt die Kontrolle der regelmäßigen Treffen und Gespräche, wie sie zum Beispiel im Personal Training stattfinden.

Personal Trainer: Als Personal Trainer ergeben sich in der Betreuung der Kunden dagegen ganz andere Möglichkeiten. Der Kunde ist grundsätzlich schon mal viel motivierter, weil er für die Beratung deutlich mehr Geld als der Fitness Kunde bezahlt. Geld ist eine nicht zu unterschätzende Größe im Personal Training. Der Trainer trifft hier auf eine andere Bereitschaft, nun ist es an ihm diese zu nutzen. Ein großer Vorteil ist hier sicher die Zeit, die der Personal Trainer dem Kunden widmen kann. Nach Gesprächen und dem Analysieren der Ernährungsgewohnheiten können individuell zugeschnittene Ernährungspläne erstellt werden. Diese sind natürlich effektiver als allgemeine Ernährungsempfehlungen. Zu guter Letzt ist die Kontrolle durch den Personal Trainer ein wichtiger Faktor für den Kunden.

Die Praxis hat gezeigt, dass viele Fitness- und vor allem Personal Trainer ihren Kunden gerade im Bereich der Ernährung zu viel durchgehen lassen. Sie scheuen sich davor, dem Kunden wirklich klar zu machen, dass er seine Ernährung selbst in die Hand nehmen und viele Kompromisse in Kauf nehmen muss, um einen optimalen Erfolg zu haben. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass das Training nur ein kleiner Teil und die Ernährung der durchaus größere und absolut elementare Bereich beim Thema Fettabbau oder Leistungssteigerung bzw. Muskelaufbau ist!

Wollen Sie mit Ihrem Kunden dessen Ziele erreichen, müssen Sie Grenzen setzen und mit einer guten und ehrlichen Beratung Überzeugungsarbeit leisten. Lügen Sie Ihre Kunden nicht an, in dem Sie ihm sagen, dass es leicht wird. Optimale Ernährung ist ein harter und langer Weg, also begleiten Sie Ihren Kunden und unterstützen Sie ihn so gut es geht!

3 Das Ernährungstagebuch

Um die aktuelle Ernährungssituation eines Kunden optimal einschätzen zu können, ist ein Ernährungstagebuch unerlässlich. Neben dem ausführlichen Gespräch über die Ernährungsgewohnheiten Ihres Kunden wird das Ernährungstagebuch nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Kunden helfen, sich einen ehrlichen und ungefilterten Überblick über die momentane Situation zu verschaffen. Viele Kunden unterschätzen oft ihren eigenen Umgang mit Essen und Getränken und sind überrascht, wenn sie einmal ALLES aufschreiben und ihnen dann vor Augen geführt wird, was sie im Laufe einer Woche wirklich konsumieren. Und auch Sie als Trainer werden mehr als einmal damit überrascht werden, was Kunden unter "normaler" Ernährung verstehen.

Um einen optimalen Einblick zu bekommen, sollte das Ernährungstagebuch vom Kunden 1-2 Wochen inklusive der Wochenenden geführt und anschließend gemeinsam ausgewertet werden. Voraussetzung für eine gute Beratung ist natürlich eine fundierte Ausbildung im Bereich der Ernährung, denn gerade im Personal Training erwartet der Kunde uneingeschränkte Kompetenz.

Weiterhin ist es durchaus von Vorteil, den Kunden auf absolute Ehrlichkeit hinzuweisen. Denn nur wenn alle Informationen vorliegen, kann der Trainer oder Personal Trainer realistische Ernährungsempfehlungen geben. Überzeugen Sie Ihren Kunden und gewinnen Sie sein Vertrauen!

Professionelle Trainer oder Personal Trainer haben einen vorbereiteten Vordruck für den Kunden. Eine weitere Form können Fotos des Essens sein, die digital in das Ernährungstagebuch eingefügt werden. Es sollte genug Platz sein, Anmerkungen und alternative Vorschläge aufzuschreiben.

Hier ein Beispiel:

Wochentag	Frühstück	Mittag	Abendessen
Montag	1 Schale Müsli mit 1 Banane und eine Tasse Kaffee	1 Teller Salat mit Hühnchen, 2 kleine Brötchen dazu, 1 Apfelschorle, später einen Schokoriegel	1 kleiner Teller Pasta Bolognese, 2 Bananen, 1 Bier
Dienstag	kein Frühstück	1 Teller gebratene Thainudeln mit Gemüse und Hühnchen, 1 Apfelschorle, später 8 Schokokekse	3 Toast Hawaii, 1/2 l Wasser, 2 Riegel Kinderschokolade, später 2 Handvoll gesalzene Erdnüsse
Mittwoch	1 Käsebrötchen, 1 Butterbrezel, 1 Kaffee Latte Karamell	1 Gyrosteller mit Reis, 1 Schale Pudding, 1 großes Wasser	2 belegte Brote mit Schinken und Käse, 2 Tomaten, 1 kleiner Obstsalat, 1 l Apfelschorle
Donnerstag	1 Schale Naturjogurt mit frischen Himbeeren, 1/2 l Wasser, 1 Kaffee	1 belegtes Leberkäsebrötchen, 1 kleiner gemischter Salat, 1 kleines Schälchen Milchreis, 1 Cola Light	3 Stück selbstgemachte Pizza, später 1 Schokopudding und 2 Bananen, 1 Bier
Freitag	2 Butterbrezeln, 1 Croissant	1 Teller Kassler mit Sauerkraut und Knödeln, später 5 Schokokekse	1 große Schale Salat mit Schafskäse, 1/1 l Wasser, später 2 Handvoll gesalzene Erdnüsse
Samstag	2 Brötchen mit Leberwurst und Marmelade, 1 Ei, 1 Kaffee	2 Rinderrouladen mit Rotkohl und Kartoffelbrei, 1 kleine Schale Eis, 1 l Apfelschorle	1 kleine Tüte Popcorn, 1 Schale Taccos mit Käsedip, 1/2 Tüte Gummibärchen, 1l Cola Light
Sonntag	kein Frühstück	1 Teller Pasta mit Garnelen, 1 Glas Rotwein, später 1 Stück Mohnkuchen, 1 Kaffee	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus, 2 Gläser Rotwein

Tabelle 1: Ernährungsprotokoll

Übung 1

Korrigieren Sie das Ernährungsprotokoll nach Ihrem jetzigen Wissenstand über Ernährung und notieren Sie alles, was die Kundin Ihrer Meinung nach in Zukunft essen und trinken sollte, um ihr Ziel zu erreichen! Die Ausgangsdaten für dieses Beispiel sind:

Weiblich, 34 Jahre, 1,65m groß, 78 kg, keine sportliche Erfahrung, keine Allergien, keine körperlichen Einschränkungen, Ziel: 8-10 kg Gewichtsverlust

Schauen Sie sich dieses Ernährungstagebuch mit Ihren Empfehlungen dann noch einmal an, wenn Sie das ganze Skript gelesen haben. Seien Sie ehrlich, würden Sie es jetzt genauso korrigieren? Nein? Dann nehmen Sie das Beispiel und verändern Sie Ihre Empfehlungen so, dass ein optimales Ergebnis erzielt werden kann.

3.1 Inhalte eines Ernährungstagebuchs

Folgende Inhalte sollten in einem Ernährungstagebuch unbedingt enthalten sein:

- _____
- _____
- _____
- _____

Diese weiteren Informationen über den Kunden helfen Ihnen, die aktuelle Ernährungssituation noch besser einzuschätzen:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3.2 Zusammenfassung von Kapitel 3

Das Ernährungstagebuch ist unerlässlich für die Bewertung der aktuellen Ernährungssituation des Kunden. Neben den persönlichen Gesprächen, in denen alle zusätzlichen Informationen in Erfahrung gebracht werden, gibt es Auskunft über alle wichtigen Parameter zur Einschätzung des Kunden. Daraufhin kann eine individuelle Ernährungsberatung erfolgen. Absolute Ehrlichkeit des Kunden beim Ausfüllen des Ernährungstagebuches ist die Voraussetzung für gegenseitiges Vertrauen und eine gesunde geschäftliche Beziehung zwischen Kunde und Trainer.

3.3 Lernkontrollfragen zu Kapitel 3

- 1. Warum ist das Ernährungstagebuch wichtig für einen Fitness bzw. Personal Trainer?**
- 2. Mit welchen Argumenten erklären Sie Ihrem Kunden, dass er beim Ausfüllen des Ernährungstagebuches absolut ehrlich sein soll?**
- 3. Welche elementaren Informationen sollte ein Ernährungstagebuch enthalten? Nutzen Sie die vorgezeichneten Linien im Skript auf Seite 9 und füllen Sie sie bitte aus!**
- 4. Welche zusätzlichen Informationen helfen Ihnen, sich ein ganz genaues Bild über die Ernährungssituation Ihres Kunden machen zu können? Nutzen Sie die vorgezeichneten Linien im Skript auf Seite 9 und füllen Sie sie bitte aus!**

4 Die verschiedenen Ernährungsmethoden

Bei den verschiedenen Ernährungsmethoden die mittlerweile auf dem Markt sind, kann man schnell den Überblick verlieren. Nicht nur die Kunden, sondern auch viele Fitness und Personal Trainer sind verunsichert. Welche Methode ist die Beste für meinen Kunden? Kann er damit sein Ziel erreichen? Ist sie auch wirklich gesund? Ist sie nur ein Trend oder eine wissenschaftlich untersuchte Alternative zur "normalen" Ernährung?

Mit dieser Übersicht möchten wir Ihnen helfen, die einzelnen Methoden kennen zu lernen und sie zu verstehen. Dabei lassen wir nicht nur die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, sondern auch unsere langjährige Erfahrung im Bereich Training und Personal Training mit einfließen. Wir werden die Methoden durchleuchten und am Ende unser Fazit dazu geben. Seien Sie dennoch unvoreingenommen und probieren es im Zweifel aus.

4.1 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE = Dt. Gesellschaft für Ernährung)



Abbildung 1: Der Ernährungskreis nach DGE (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

4.1.1 Allgemeines

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung muss sich langsam den neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen annähern. Der aktuelle Ernährungskreis weist bereits einige Neuerungen auf und die Zufuhrempfehlungen haben sich ebenfalls verschoben. Galten vor ein paar Jahren noch die Kohlenhydrate als absolute Hauptnahrungsquelle, wird nun auch den Fetten eine größere Bedeutung zugestanden. Trotzdem werden die Eiweiße dabei vergessen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält auch weiterhin eisern an einer vollwertigen Ernährung fest. Diese Art der Ernährung ist nicht verkehrt, hilft aber sicher nicht bei einer Gewichtsreduktion. Aber gerade in der heutigen Zeit, wo Übergewicht und die daraus resultierenden Krankheiten im Fokus der Öffentlichkeit stehen, gibt sie weiterhin dieselben Ernährungsempfehlungen heraus wie vor 50 Jahren.