|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **geforderte Keywords:** | **kohlenhydrate muskelaufbau** | genutzt: 1 Mal https://intern.textbroker.de/img/fail.gif (Zu erreichende Keyworddichte: 2-3 Mal) |
| **low carb muskelaufbau** | genutzt: 2 Mal https://intern.textbroker.de/img/ok.gif (Zu erreichende Keyworddichte: 2-3 Mal) |
| **muskelaufbau kohlenhydrate** | genutzt: 1 Mal https://intern.textbroker.de/img/fail.gif (Zu erreichende Keyworddichte: 2-3 Mal) |
| **kohlenhydrate für muskelaufbau** | genutzt: 1 Mal https://intern.textbroker.de/img/ok.gif (Zu erreichende Keyworddichte: 1-1 Mal) |

Beispieltext: https://www.essen-ohne-kohlenhydrate.info/abnehmen/ratgeber/warum-nehme-ich-nicht-mehr-ab-lowcarb/  
  
https://www.maxinutrition.de/maxi-spirit/post/kohlenhydratbedarf:-wie-viele-kohlenhydrate-beim-abnehmen-oder-beim-muskelaufbau/  
  
https://www.muskelaufbau.de/ernaehrung/diaeten-abnehmen/low-carb-im-muskelaufbau-geht-das-ueberhaupt/  
  
https://www.volleyballer.de/low-carb.php#:~:text=Training%20ohne%20Kohlenhydrate,gehaltenen%20Blutzuckerspiegel%20(Insulinwert)%20aufgebaut.  
  
Bitte verwenden Sie einen einfachen und leicht verständlichen Stil in der Du-Form für diesen Text  
  
Kohlenhydrate bitte in Gramm und nicht Prozent angeben!

Low Carb Muskelaufbau: Geht das überhaupt?

1200 Wörter

<h1><strong>Low Carb Muskelaufbau</strong> – was das bedeutet und wie das überhaupt funktioniert</h1>

<p>Kohlenhydrate gelten seit jeher als der absolute Garant für den <strong>Muskelaufbau</strong>. Sie dienen dem Körper als bevorzugte Energiequelle für <strong>körperlich anstrengende Aktivitäten</strong> sowie für komplexe Denkaufgaben. Möchtest du schnell und unkompliziert Muskelmasse und damit Gewicht zulegen, stellen Kohlenhydrate sicherlich den Makronährstoff deiner Wahl dar. Doch wie sieht es eigentlich damit aus, wenn du zwar Muskeln aufbauen und gleichzeitig <strong>überschüssige Masse</strong> in Form von <strong>Körperfett</strong> reduzieren möchtest? Du quasi unliebsames Körperfett loswerden möchtest, aber gleichzeitig nicht deine hart antrainierten Muskeln wieder schwinden sehen willst oder diese gegebenenfalls sogar noch weiter ausbauen möchtest? Auch hierfür gibt es probate Ernährungsstrategien, bei denen du die ansonsten obligatorischen Kohlenhydrate sogar gänzlich weglassen kannst. Vorweg: Es handelt sich dabei keineswegs um einen leichten und schnellen Weg, aber er funktioniert und wird deine körperliche Zusammensetzung <strong>nachhaltig</strong> verbessern. Ein guter Nebeneffekt dabei ist auch, dass sich der Verzicht auf Kohlenhydrate auch positiv auf deine Gesundheit auswirken wird – doch dazu an späterer Stelle mehr. Innerhalb der nun folgenden Abschnitte erfährst du daher sämtliche Informationen rund um die Themen <strong>Low Carb Muskelaufbau</strong> ob überhaupt Kohlenhydrate für Muskelaufbau notwendig sind.</p>

<h2>Was <strong>Kohlenhydrate</strong> überhaupt sind und wie du diese ersetzen kannst</h2>

<p>Kohlenhydrate stellen einen der <strong>drei Makronährstoffe</strong> Proteine, Kohlenhydrate und Fette dar. Sie dienen neben dem Fett als <strong>primärer Energielieferant</strong> und werden in Form von <strong>Glykogenspeichern</strong> im menschlichen Organismus aufbewahrt – überschüssige Kohlenhydrate, die der Körper nicht direkt benötigt, werden in Fettdepots umgesetzt. Stell dir Kohlenhydrate wie kleine Molekülketten aus verschiedenen Zuckerarten vor, die durch ihre Zusammensetzung mal schneller, mal langsamer Energie an den Körper abgeben. Sie dienen insgesamt als <strong>wichtiger Treibstoff</strong> für deinen Stoffwechsel und damit auch für den Muskelaufbau, sind aber insgesamt nicht lebensnotwendig, da der Körper alternativ auch <strong>Fett</strong> als Energiequelle anzapfen kann. In unserer Evolutionsgeschichte galt Fett sogar als wesentlich besserer Energielieferant für den Körper. Der gesamte Fettstoffwechsel war darauf ausgerichtet, dass in Zeiten von umfangreichen Nahrungsaufgebot die Nahrung im Überfluss aufgenommen wurde und für schlechte Zeiten in die Fettdepots wanderte – Kohlenhydrate als Energiequelle gab es faktisch nicht und sind erst ein Relikt der Neuzeit und ihren verarbeiteten Lebensmitteln und Getreideprodukten. Zwar haben Kohlenhydrate maßgeblichen Einfluss auf unser Energielevel, jedoch sind diese eben kein Muss. Ebenso gut kann der menschliche Organismus in Form der sogenannten <strong>Ketose</strong> auch ohne diese auskommen. Dabei handelt es sich um eine Stoffeinstellung, bei der dem Körper <strong>keinerlei Kohlenhydrate</strong> zur Verfügung stehen und dieser deshalb auf <strong>Ketonen-Körper</strong>, die dieser aus Nahrungs- und Körperfetten gewinnt, zugreift.</p>

<h2>Warum du Kohlenhydrate überhaupt durch <strong>Fette</strong> ersetzen solltest</h2>

<p>Jetzt wirst du dir sicherlich denken: <strong>Muskelaufbau Kohlenhydrate</strong> streichen und Fett erhöhen – ich ersetze quasi ein Übel mit dem Nächsten, macht das überhaupt Sinn? Auch wenn es für dich zunächst keinen Sinn macht, ist diese Vorgehensweise auf lange Sicht die deutlich bessere Ernährungsvariante. Denn eine vermehrte Aufnahme von <strong>guten Nahrungsfetten</strong> kann deine eigentliche <strong>Fettverbrennung</strong> sogar ankurbeln. Diese kommen beispielsweise in folgenden Lebensmitteln vor:</p>

<ul>

<li>fettigem Seefisch wie zum Beispiel <strong>Lachs</strong> oder <strong>Hering</strong> (aber auch in Form von <strong>Fischölkapseln</strong> oder Lebertran)</li>

<li><strong>Avocados</strong></li>

<li>in jeglichen <strong>Nussarten</strong> (<strong>Walnüsse</strong>, <strong>Mandeln</strong> oder <strong>Haselnüsse</strong>)</li>

<li>in <strong>Pflanzenölen</strong> (Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinsamenöl, Kürbiskernöl)</li>

<li>in <strong>Hühnereiern</strong></li>

<li>in <strong>Käse</strong> oder <strong>Joghurt</strong></li>

</ul>

<p>Gute Nahrungsfette in Form von zum Beispiel <strong>Omega-3-Fettsäuren</strong>, wie diese in den oben genannten Lebensmitteln vorkommen, sorgen nämlich dafür, dass der Körper vermehrt den Makronährstoff <strong>Fett</strong> als Energiequelle für <strong>körperliche Aktivitäten</strong> und sogar für komplexe Denkaufgaben nutzt. Und jetzt wird es erst richtig interessant: Isst du weniger Kohlenhydrate, dafür mehr gesunde Fette, so sorgst du bei gleichzeitigem (und leichten!) Kaloriendefizit dafür, dass du <strong>genügend Energie</strong> für den Muskelaufbau zur Verfügung hast und gleichzeitig deine Fettdepots immer mehr zurückgehen und du an <strong>Körpergewicht verlierst</strong>.</p>

<h2><strong>Kohlenhydrate Muskelaufbau</strong> komplett weglassen – so geht’s</h2>

<p>Um deinen Körper auf das bevorzugte Anzapfen des Makronährstoffs <strong>Fett</strong> zur Energiegewinnung und damit auch für den Muskelaufbau zu <strong>konditionieren</strong>, musst du zuerst den Zustand der <strong>Ketose</strong> erreichen. In diesen gelangst du durch eine <strong>ketogene Diät</strong>, bei der du auf Kohlenhydrate quasi radikal verzichtest. Stelle dabei sicher, dass du nicht mehr <strong>30 bis 50 Gramm Kohlenhydrate</strong> pro Tag zu dir nimmst. An diesen Zustand kannst du dich natürlich auch langsam rantasten, da dieser vor allem <strong>emotional</strong> schwierig zu erreichen ist. Dein Organismus ist all die Jahre die schnellen und komfortablen Kohlenhydrate gewohnt gewesen und tut sich zunächst schwer, nahezu komplett auf diese zu verzichten. Um nun die Ketose zu erreichen, musst du zunächst <strong>etwa 14 Tage</strong> eine ketogene Ernährung beibehalten. Achte dabei zudem auf folgende Dinge:</p>

<ul>

<li>fahre deine <strong>Proteine</strong> auf 1,5 bis 2,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht hoch</li>

<li>fahre deine <strong>Fette</strong> auf 2 bis 3 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht hoch</li>

<li>fahre deine <strong>Kohlenhydrate</strong> auf idealerweise <strong>30 Gramm</strong> pro Tag herunter</li>

<li>achte auf eine gleichzeitige Sicherstellung der Aufnahme von genügend <strong>Mikronährstoffen</strong> (idealerweise über Nahrungsergänzungsmittel, da Obst fortan keine Option mehr darstellt wegen zu viel Fruchtzucker)</li>

</ul>

<p>Im Laufe dieser stellenweise schwierigen Umstellungsphase kann es zur so genannten <strong>Keto-Grippe</strong> kommen. Keine Angst, dabei wirst du nicht wirklich krank, aber es fühlt sich ähnlich an. Denn die Symptome von radikalem Kohlenhydratverzicht machen sich oftmals in Form von <strong>Kopfschmerzen</strong>, <strong>Verdauungsproblemen</strong>, <strong>körperlicher Schwäche</strong> und einem mental gereizten Zustand bemerkbar. Auch im Training wird es mit der Leistung etwas bergab gehen in dieser Phase und dir wird die nötige Energie für anstrengende Workouts zunächst fehlen. Sobald du den Zustand der Ketose jedoch erreicht hast, wird sich dies ins glatte Gegenteil wandeln. Du wirst deinen Körper darauf eingestimmt haben, dass dieser fortan Fett als Energiequelle für den Muskelaufbau verwenden kann. Und zwar für den <strong>sauberen, mageren Muskelaufbau</strong>, ohne dass dieser zu viel Energie in Form von Fettdepots speichert, da dieser jene direkt verbrennt.</p>

<h2>Fazit zum <strong>Muskelaufbau Kohlenhydrate</strong> durch Fett ersetzen</h2>

<p>Neben der eigentlichen Low-Carb-Ernährung und dem Erreichen der <strong>Ketose</strong> als bevorzugten Stoffwechselzustand, gilt es bei einer <strong>Diät</strong> auch immer noch weitere, elementare Dinge zu beachten. Beispielsweise darfst du auch bei einer <strong>ketogenen Diät</strong> niemals mehr Kalorien zu dir nehmen, als du schlussendlich verbrauchst. Bestimme also zuerst deinen <strong>durchschnittlichen Tagesbedarf an Kalorien</strong>, der sich aus deinem <strong>Grundumsatz</strong> (also jene Bedarf, den du selbst ohne jegliche Aktivität hast) plus deinen Aktivitäten (zum Beispiel in Form von <strong>Sport</strong>, <strong>Arbeit</strong> oder anderweitiger Bewegung) ergibt. Um nun abzunehmen und gleichzeitig Muskeln zu halten oder gar aufzubauen, solltest du <strong>pro Tag</strong> nicht mehr als <strong>300 bis 500 Kalorien Defizit</strong> fahren. Phasenweise solltest du auch mal deinen genauen Bedarf decken, um dem Körper kurzfristige Kapazitäten für zusätzlichen Muskelaufbau freizulenken. Werden all diese Dinge beachtet, so klappt auch der Muskelaufbau ohne den Einsatz von Kohlenhydraten und gehst auf lange Sicht vielerlei Zivilisationskrankheiten aus dem Wege!</p>

### **Low Carb Grippe: von Glucose zu Ketose**

Die “Low-Carb-Grippe” ist ein häufiger **Begleiteffekt der Umstellung vom Glucosestoffwechsel auf Ketose.** Der ungewohnt niedrige Blutzuckerspiegel bringt deinen Körper durcheinander.

Das kann sich auf verschiedenste Weise zeigen. K**reislaufschwäche, Kopfschmerzen und Magenprobleme** sind die häufigsten Symptome der Low-Carb-Grippe. Diese Beschwerden sollten verschwinden, sobald die Ketose ein paar Tage läuft.

**Tipp:** Trink viel und gönne dir in den ersten zwei Wochen der ketogenen Ernährung bewusst **kleine Ruhephasen,** um deinem Körper Zeit zu geben, sich auf die neue Situation einzustellen.