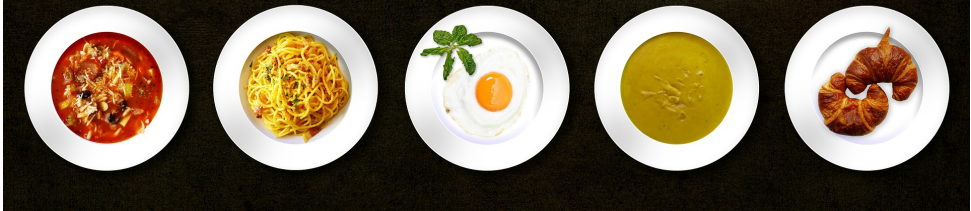


## *Flexible Ernährung ohne Verzicht!*



## **If It Fits Your Macros / Flexible Dieting**

---

### **Allgemein:**

„If it fits your macros“ ist eine moderne und **spezielle** Diätform, vielmehr würde ich dieses Prinzip inzwischen aber sogar als **moderne Bodybuilding-Lebenseinstellung** bezeichnen.

Kaum eine andere Form der Ernährung wird mehr kritisiert, bzw. falsch verstanden als diese.

**Richtig angewandt** ist IIFYM oder auch „Flexible Dieting“ ein purer Traum und eine **Bereicherung** für das gesamte Leben, denn es ermöglicht auch **während einer Diät Köstlichkeiten und „verbotenes Essen“ zu konsumieren**, ohne ein schlechtes Gewissen davon tragen zu müssen. Warum das so ist, wird in wenigen Augenblicken klar.

„If it fits your macros“ heißt übersetzt „Wenn es in deine Makros passt“ und ist ein Satzbauteil, bzw. eine Antwort auf eine Frage, die lauten

könnte:

„Kann ich das essen ohne dick zu werden?“

Denn genau um dieses Thema geht es wiederum.

Wie wir schon am Anfang des Buches gelernt haben, **handelt der Fettaufbau, bzw. –abbau NUR vom Kalorienüberschuss, bzw. –defizit.** Es ist völlig egal, was konsumiert wird, der Fettabbau wird nur dadurch erreicht, dass weniger Kalorien (Energie) ins System aufgenommen wird, als der Körper (das System) verbraucht. Ich glaube dieses Thema sollte inzwischen klar sein.

Der Mensch führt grundsätzlich **aus 2 Gründen** Nahrung zu sich:

- **zur Abdeckung von essentiellen Nährstoffen**
- **wegen der Energie**

Für einen gesunden Körper ist ersteres sehr von Bedeutung, denn wenn essentielle Nährstoffe kontinuierlich abgedeckt werden, kann und wird der Körper optimal funktionieren und zwangsweise dadurch resultierend gesund sein bzw. werden.

**Essentielle Nährstoffe sind:**

- **gesunde Fette**
- **Ballaststoffe**
- **Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, u.v.m.)**

Die tägliche Energie muss ebenso zugeführt werden, damit der Körper optimal funktionieren kann.

Genauso wie ein Fahrzeug Treibstoff braucht, benötigt unser menschliche Körper Energie in Form von Nahrung, um überhaupt zu leben.

Um die Problematik kurz und knapp zu verdeutlichen, will ich einen kleinen Vergleich heranziehen, der tatsächlich genau so in die Praxis übertragen werden könnte:

## Vergleich:

Wir nehmen an, dass zwei **gleiche** zufällige Personen denselben **täglichen Energiebedarf** von **2000kcal** aufweisen und nebenbei Fitness/Bodybuilding betreiben, mit dem **Ziel Fett zu verlieren**. Die Personen haben außerdem ausgerechnet, dass ihre täglichen Makronährstoffe wie folgt aussehen sollten:

- **150g Eiweiß (600kcal)**
- **60g Fett (540kcal)**
- **215g Kohlenhydrate (860kcal)**

*Zu Information: Diese Makronährstoffe sind zufällig angenommen und variieren natürlich je nach Körper und Diätform (keine PSMF-Diät). In diesem Beispiel könnten z.B. zwei 70kg schwere Männer angenommen werden, welche ein bisschen mehr als 2g/kg Körpergewicht Eiweiß zuführen, ca. 0,8g/kg Körpergewicht Fett und den Rest der Kalorien in Form von Kohlenhydraten zuführen.*

*Dies ist eine typische Makronährstoffverteilung für eine normale Sommerdiät ohne genauem zeitlichem Ziel oder einem bestimmten Tag X (Bodybuilding-Wettbewerb).*

**Person A** entscheidet sich, **ausschließlich gesundes Essen (clean Food)** zu konsumieren und isst deshalb **jeden Tag Pute, Reis, gesunden Fisch, dazu Gemüse und Obst**.

Somit kommt diese Person am Ende des Tages perfekt auf ihre ausgerechneten Makronährstoffe.

Durch den Fisch und das Fleisch deckt sie ihren Eiweißbedarf (150g), durch den Reis deckt sie ihren Kohlenhydratbedarf (215g) und ebenso durch den fettreichen Fisch deckt sie ihren Fettbedarf (60g).

**Person B** entscheidet sich, **ausschließlich „ungesundes“ Essen (Fastfood/dirty Food)** zu konsumieren und isst deshalb jeden Tag nur **Burger mit Pommes und dazu zuckerhaltige Softgetränke**.

Durch den Burger kommt die Person problemlos auf ihren Eiweißbedarf (150g) und den Fettbedarf (60g), durch die Pommes und das Softgetränk erreicht sie zudem den täglichen Kohlenhydratbedarf (215g) optimal.

Beide Personen zählen die Makronährstoffe und Kalorien z.B. auf einer App wie MyFitnessPal oder Fddb und haben am Ende des Tages **genau dieselben Zahlen am Dashboard vorzuweisen.**

Beide haben 2000kcal konsumiert, 150g Eiweiß, 60g Fett und 215g Kohlenhydrate.

Rein von den Zahlen gibt es also **keinen Unterschied**, man könnte also nicht unterscheiden, welche Person welchen Lebensstil verfolgt, sofern man nicht nachsieht, was sie tatsächlich gegessen haben.

Jetzt kommt die spannende Frage: Welche Person hat nun mehr Erfolge in ihrer Diät?

### **Auflösung:**

Beide haben **genau die identischen Erfolge** was ihre Körperkomposition anbelangt, welche das **Ziel** der Diät ist.

Überraschend, nicht wahr?

Inzwischen hat man tatsächlich herausgefunden, dass es sich am Ende des Tages „nur“ um die wirklichen Zahlen der Makronährstoffe handelt, **sofern es um die reine Körperform geht. (Makronährstoffe ergeben die Kalorien!)**

Dazu muss klar sein, dass z.B. jegliche Kohlenhydrate (egal ob reiner Zucker oder Vollkornprodukte) **im Endeffekt zu Glucose (Traubenzucker) umgewandelt** werden. Hierbei kann in manchen Situationen sogar Zucker (Glucose!) vorteilhafter sein als Vollkornprodukte, denn es sind weitaus weniger Schritte bis zur Glucose nötig, als beim Vollkornreis zum Beispiel.

Ich habe vorher schon bewusst betont: „Wenn es um die reine Körperform geht.“

**Gesundheit** ist wiederum ein ganz anderes Thema.

Dieser Vergleich sollte klarstellen, dass dieses Thema differenziert betrachtet werden muss und bei der Argumentation Vorsicht geboten ist.

**Geht es rein um Die Körperkomposition**, so ist es ziemlich **egal welche** Lebensmittel konsumiert werden, **solange die Kalorienbilanz und die Makronährstoffe am Ende wie gewünscht vorliegen.**

Geht es aber um die **Gesundheit**, hat **Person A** mit ihrer Ernährungsweise

einen größeren Vorteil als **Person B**, jedoch muss das nicht heißen, dass ein solches Ernährungsmuster unbedingt notwendig ist, um langfristig gesund zu bleiben.

Bevor wir fortfahren ist es noch unbedingt notwendig, die **Definition** eines Begriffes klar zu stellen, von dem so oft die Rede ist, welcher aber trotzdem nur sehr selten richtig beurteilt wird.

### **Dieser Begriff lautet „Bedarf“:**

#### **Definition:**

"Der Nährstoffbedarf wird als diejenige Menge eines Nährstoffs definiert, die aus objektivierbaren, naturwissenschaftlichen Gründen **für die Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen des Organismus** und somit **für optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit** benötigt wird." (Ketz, 1984)

Aus dieser Definition von Ketz aus dem Jahre 1984 wird ersichtlich, was der Begriff „Bedarf“ wirklich aussagt und wie er zu verstehen ist.

### **In unserem Körper hat jeder essentielle Nährstoff einen bestimmten Bedarf, welcher täglich zu decken ist.**

Das heißt, wenn jeder einzelne Bedarf abgedeckt ist, ist dem Körper **alles** zugeführt worden, was er benötigt um die optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erlangen.

Zurück zu unserem Beispiel:

Obwohl **Person A** ausschließlich gesunde Nahrung konsumiert, ist auch ihr Bedarf schon irgendwann vor dem Ende des Tages gedeckt und somit jegliches weiteres „gesunde Essen“ unnötig, **da eben der Bedarf gedeckt wurde** und laut Definition dadurch die optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit erreicht wird.

Somit ist es z.B. sinnlos, nur fettreichen, „gesunden“ Fisch zu konsumieren, wenn in Wirklichkeit schon viel weniger für das selbe oder gar bessere Ergebnis ausreicht.

*Daraus geht hervor, dass diese scheinbare „100% gesunde Ernährung“ gar nicht nötig ist um 100% Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erlangen und somit auch nicht stur praktiziert werden muss.*

Resultieren kann daraus geschlossen werden, dass eine gemischte Ernährung von den **Personen A** und **B** zu optimaler Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Körperkomposition und Zufriedenheit führen kann und somit nicht zwangsweise auf „ungesundes/leckerer“ Essen verzichtet werden muss, um tatsächlich gesund zu sein.

**Mehr bringt nicht immer mehr**, sobald ein Bedarf gedeckt ist, ist jede weitere Zufuhr sinnlos, bzw. sogar kontraproduktiv, denn eine Überdosis mancher Stoffe wie z.B. bestimmter Vitamine kann sich sogar negativ auf die Gesundheit auswirken.

Dieser Beweis ist ein Apell an Menschen, welche felsenfest der Meinung sind, sie müssen ihr ganzes Leben nur „clean“ essen und auf Leckereien verzichten um die gewünschte Gesundheit zu erlangen und zu bewahren. Süßigkeiten können ein Verlangen stillen und sind somit wichtig für eine andauernde Motivation, denn im Endeffekt kommt es immer auf das Durchhaltevermögen an um langfristig ein Ziel zu erreichen.

Die Wahrheit ist wie so oft in der Mitte, Schwarz-Weiß-Denken ist altmodisch und oftmals auch falsch.

## **Zucker ist nicht gleich Zucker:**

Es gibt verschiedene Arten von Zucker wie **Glucose**, **Fructose**, **Saccharose** oder **Lactose**.

**Glucose (Traubenzucker)** kommt natürlich in Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Honig vor und hat eine Besonderheit: Er kommt direkt vom Darm in die Blutbahn und ist somit der schnellste Energielieferant. Durch Glucose wird der Blutzuckerspiegel sehr stark und schnell beeinflusst.

Glucose wird industriell aus Mais- oder Kartoffelstärke gewonnen und in vielen Produkten zugesetzt.

**Fructose (Fruchtzucker)** kommt ebenso in Früchten vor, jedoch ist auch im ganz normalen Haushaltszucker ein Anteil von 50% Fructose vorhanden!

Dies ist wichtig zu wissen, denn Fructose wird erst in der Leber zu Glucose

umgewandelt und wirkt sich daher nicht so stark auf den Blutzuckerspiegel aus wie Glucose.

Auch in Süßigkeiten bedeutet der enthaltene Zucker auf der Kalorientabelle nicht immer sofort, dass es sich um reine Glucose handelt, was wir anstreben.

Ein Blick auf die Inhaltsstoffe von jeglichen Gummi-Süßigkeiten lohnt sich sehr.

Glucose-Sirup besteht z.B. aus 95% Glucose, womit die Glykogenspeicher in den Muskeln schnell aufgeladen werden können.

Tip: Die Inhaltsstoffe, die am Anfang der Aufzählung stehen haben den größten Anteil im Produkt! Steht Glucose-Sirup erst nach einer anderen Zuckerform, dann ist der Großteil des Zuckers NICHT durch Glucose vorhanden.

## **Praktische und richtige Anwendung von „If It Fits Your Macros“:**

Dieses Prinzip ist deswegen so umstritten, weil viele vermeintliche Anhänger von Flexible Dieting ausschließlich Fast Food konsumieren und dann behaupten, sie würden gleich „gesund“ leben wie ihre Konkurrenten, welche ausschließlich „clean“ essen. (Schwarz-Weiß-Denken!)

Da nun der Begriff „Bedarf“ geklärt ist, möchte ich gerne eine moderne und realistische Empfehlung für die Deckung des täglichen Bedarfs verschiedener essentiellen Nährstoffen vorschlagen:

### **Optimal (für Sportler) sind täglich:**

- **300g Obst**
- **300g Gemüse**
- **1-2g EPA und DHA (Omega 3)**
- **10g Ballaststoffe pro 1000kcal**

EPA und DHA sind die Hauptvertreter vom Begriff Omega 3 und normalerweise in jeder Omega 3 Supplementierung (Kapseln) ausgewogen vorhanden.

Durchschnittlich werden **5-10g Omega 3 Kapseln** täglich für Sportler

benötigt um auf ca. 2g EPA und DHA zu gelangen.

Dies ist eine Empfehlung des Omega 3 Konsums, denn in Wirklichkeit geht es um das Verhältnis der Omega 6 zu Omega 3 Fettsäuren.

Meistens wird in unserer westlichen Welt jedoch zu viel Omega 6 konsumiert, somit kann ein höherer Omega 3 Konsum nur Gutes bewirken und folglich das Verhältnis optimieren.

Die oben genannten essentiellen Nährstoffe sind jene Nährstoffe **welche täglich benötigt** werden.

Jeglicher Konsum darüber ist unnötig oder sogar kontraproduktiv, so kann z.B. bei einem erhöhten Ballaststoffkonsum das ein oder andere Verdauungsproblem auftreten.

**Wie kann nun „If It Fits Your Macros“ perfekt in den Alltag integriert werden?**

Da nun klar ist, dass nicht ausschließlich gesundes Essen konsumiert werden muss um das Optimum in Sachen Körperkomposition und Gesundheit zu erreichen, gibt es nun folgende Vorgehensweise:

**Es sollten jeden Tag als erstes die oben genannten essentiellen Nährstoffe abgedeckt werden. (Obst + Gemüse (Mikros), Omega 3 und Ballaststoffe)**

Danach ist es egal, wovon die restlichen Kalorien stammen, sofern am Ende des Tages die gewünschten Makronährstoffe erreicht werden.

*Solange die Makronährstoffe und die Kalorien nach dem Decken des Bedarfs nicht überschritten werden, sind keine negativen Auswirkungen auf die Körperform zu erwarten.*

Eine typische Ernährung in einer Diät (nicht PSMF) könnte dann so aussehen:



**morgens:**

- 250g Magerquark mit 300g Obst (Apfel, Banane, Kiwi)  
(350kcal / 1g F / 53g KH / 32g EW)
- 50g Vollkornmüsli + 30g Chia-Samen +150ml fettarme Milch  
(390kcal / 14g F / 41g KH / 15g EW)

**mittags:**

- 300g Putenbrust mit 100g Reis und 300g Gemüse  
(685kcal / 7g F / 74g KH / 80g EW)
- 6 Kapseln Omega 3  
(8g F)

**abends:**

McDonalds Big Mac Burger  
(500kcal / 26g Fett / 42g KH / 26g EW)

= 2000kcal / 57g Fett / 210g Kohlenhydrate / 152g Eiweiß

essentielle Nährstoffe:

- 300 g Obst
- 300g Gemüse
- 1-2g EPA / DHA (Omega 3)
- 20g Ballaststoffe

Somit wurde jeglicher Bedarf an essentiellen Nährstoffen gedeckt und der erhöhte Proteinbedarf aus der sportlichen Aktivität ebenfalls gedeckt. Ich habe bewusst am Abend einen Burger ausgewählt, da dieses Beispiel zeigen soll, dass trotz „strenger“ Diät mit 2000kcal auch ein solches „verbotenes“ Lebensmittel ohne weiteres konsumiert werden darf.

Würde der Burger weggelassen werden und mit noch mehr „gesunder Kost“ wie Vollkornbrot, Getreide, Obst oder Gemüse ersetzt werden, hätte dies keinen Vorteil bezüglich der Gesundheit, da das Optimum schon erreicht wurde und sich die Situation nicht mehr verbessern kann!

Zum Reis mittags möchte ich noch etwas hinzufügen:

Dieser könnte auch weggelassen werden und in Form von Gummibären, welche aus Glucose-Sirup (95% reine Glucose) bestehen, ersetzt werden,

denn sowohl der Reis, als auch die Gummibären werden im Körper zu Glucose umgewandelt und unter anderem als Glykogen in den Muskeln bzw. in der Leber eingespeichert.

Somit kann es sogar situationsbedingt vorteilhafter sein, die Gummibären vorzuziehen, da sie noch schneller umgewandelt werden, in den Blutkreislauf gelangen und somit die Glykogenspeicher schneller füllen können. (Aufladen für Fotoshooting, Bühne, etc. -> prall werden)

Dies ist ein **typischer Diät-Tag** eines modernen, gesunden und fitness-orientierten Sportlers.

Intelligente und modere Profi-Sportler profitieren von diesem Prinzip sogar während einer strikten Wettkampfdiät, denn es ist nun mal einfach bewiesen, dass dieses Prinzip so funktioniert. ( z.B. Pro-Bodybuilder und Youtuber Brosep)

## **Wissenswertes zum Thema:**

Aus diesem Wissen geht hervor, dass Beschreibungen von Lebensmittel als „sauber“ bzw. „unsauber“ nur relativ sind und je nach Situation auch genau gegenteiliges bewirken können.

So kann ein Überkonsum von Obst und Gemüse zu Fetteinlagerungen führen und ein intelligenter Konsum von Burger und Pizza zur Fettabnahme führen.

Ich bitte um Vorsicht, wenn die Begriffe „gesund“ und „ungesund“ verwendet werden.

Gesundheit und Körperkomposition sind zwei unterschiedliche Paar Schuhe!

Viel eher können Lebensmittel als „mikronährstoffreich“ bzw. „mikronährstoffarm“ gegliedert werden, denn je nach Mikronährstoffdichte kann ein Bedarf schneller oder eben langsamer gedeckt werden.

## **Zusammenfassend kann aus diesem Kapitel folgendes gelernt werden:**

- **Gesundheit und Körperkomposition** sind zwei unterschiedliche Paar Schuhe.

- Die Begriffe „gesund“ oder „sauber“ sind mit Vorsicht zu genießen.
- Es muss **nicht** auf Süßigkeiten (Cheatmeals) verzichtet werden um optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erreichen.
- **Die essentiellen Nährstoffe** sollten täglich abgedeckt werden (Obst, Gemüse, Omega 3 und Ballaststoffe), danach ist es prinzipiell egal welche Lebensmittel konsumiert werden, solange die Makronährstoffe + Kalorien am Ende stimmen.
- Alle Kohlenhydrate werden im **Endeffekt zu Glucose**, somit können z.B. in einigen Situationen Gummibärchen dem klassischen Reis vorgezogen werden, sofern die Gummibärchen aus Glucose-Sirup bestehen.
- Zucker (**Haushaltszucker**) ist nur zu **50% Glucose**. Der Rest ist Fructose, welches nicht vorwiegend in den Muskeln gespeichert wird, sondern hauptsächlich in der Leber.
- Der Begriff „**Bedarf**“ sollte richtig verwendet werden.
- Tracking-Apps (Kalorienzählen) ist sehr hilfreich, da nur so das Flexible Dieting Prinzip 100% richtig angewendet werden kann.
- **Um Krankheiten zu vermeiden, wird pauschal vorgeschlagen 50-70% der Kalorien in Form von gesunder Nahrung zu konsumieren. Der Rest kann beliebig aufgefüllt werden, auch mit Süßigkeiten, Pizza, Fastfood, u.v.m.!**

**Prioritätenpyramide des Kraftsportes (Ernährung + Training):**

