

Zunehmen leicht gemacht

Vorwort

Wir haben uns dazu entschlossen euch diese kostenlose PDF Datei zur Verfügung zu stellen, da sich die E-Mail Anfragen zum Thema Zunehmen doch sehr häufen und wir hiermit versuchen eine möglichst detaillierte Antwort zu geben. Natürlich können wir im Folgenden nicht auf Einzelfälle eingehen, wollen jedoch einen groben Leitfaden präsentieren, welcher die meisten Fragen und Unklarheiten beseitigen sollte. Solltet ihr nach dem Lesen der PDF immer noch Fragen haben, könnt ihr uns natürlich gerne kontaktieren.

Wie ihr in unseren Videos bereits erfahren habt, hatten wir Mitte letzten Jahres den gesundheitlichen Tiefstand erreicht - auch auf der Waage. Nach und nach konnten wir durch Ernährungsumstellung und natürlich ein paar andere Veränderungen der Psyche nie da gewesene Gesundheit erlangen und unser Gewicht langsam steigern. Nun möchten wir euch, die ihr ebenfalls Probleme mit einem zu geringem Körpergewicht und den daraus resultierenden gesundheitlichen Problemen wie Haarausfall, Muskelschwäche, ständige Müdigkeit, starkes Kälteempfinden, Verdauungsbeschwerden, brüchigen Nägeln und Hormonstörungen, helfen und hoffen dies mit dieser kurzen Übersicht zu schaffen.

Bevor wir loslegen möchten wir noch ein paar Dinge erklären:

- Solltet ihr unter einer ernst zu nehmenden Essstörung leiden ist es unabdingbar professionelle Hilfe aufzusuchen und dieses Dokument erhebt keinen Anspruch darauf diese zu ersetzen.
- Wir möchten hier nicht detailliert auf die Grundlagen der Ernährung wie die Definition von Kalorien, die einzelnen Makronährstoffe usw. eingehen, da dies den Rahmen sprengen würde. Dafür gibt es auf unserem und vielen anderen Kanälen reichlich Videos, bspw.:

Proteine: <https://www.youtube.com/watch?v=KluiQWd6Nal>
Fette: <https://www.youtube.com/watch?v=bmSD0tq11W4>
Kohlenhydrate: <https://www.youtube.com/watch?v=cieu0Y92w8Y>
Kalorienbedarf: <https://www.youtube.com/watch?v=OdfDGteLmjY>

Zunehmen - aber wie?

Wie viele Kalorien füttern?

Wir gehen davon aus, nicht mehr über die Notwendigkeit eines Kalorienüberschuss für eine Gewichtszunahme referieren zu müssen und gehen daher nicht näher auf das Thema ein. Falls hier Zweifel bestehen, gibt es genügend hilfreiche Videos und Textquellen im Internet.

Um überhaupt einen Kalorienüberschuss zu erlangen, ist es unabdingbar die eigenen Balance-Kalorien zu kennen, d.h. die Energiemenge, die dein Körper ohne Einlagerung von Fett, verbrennt. Da diese von Mensch zu Mensch aufgrund diverser Faktoren (Geschlecht, Gewicht, Muskelmasse, Aktivitätslevel, etc.) variiert, ist es zwar nicht der genaueste Weg einen Rechner zu Rate zu ziehen - aber der einfachste. Wir können diesen hier empfehlen: http://www.micsbodyshop.de/texte_textid_62.html (Wir bekommen kein Geld dafür ;-)), um einen groben Überblick zu bekommen. Genauere Anpassungen solltet ihr natürlich selbst durchführen.

Wir empfehlen euch als erstes Ziel zu nehmen die Balance-Kalorien regelmäßig zu erreichen, was zu Beginn eine echte Herausforderung darstellen kann, aber nach und nach kein Problem mehr darstellen sollte. Ihr könnt versuchen in 50-150 kcal-Schritten (je nachdem wie du es schaffst) pro Woche zu erhöhen und somit langsam aber sicher in einen Überschuss zu kommen, der für eine Gewichtszunahme unbedingt notwendig ist. Ihr könnt ja auch nicht ohne genügend Baumaterial ein Haus fertig bauen.

Wir empfehlen einen Kalorienüberschuss von 100-500 kcal bei regelmäßigem Sport, im Idealfall Krafttraining, damit die überschüssige Energie nicht nur in Form von Fettreserven eingelagert wird. In dem oben genannten Video „Kalorienbedarf“ erklären wir, wieso ein Überschuss in Form von Kohlenhydraten am sinnvollsten erscheint und von uns, vor allem aus gesundheitlicher Sicht, unbedingt empfohlen wird.

Sportlicher Exkurs

Wie schon angesprochen empfehlen wir regelmäßiges Krafttraining, um Muskulatur auf die Rippen zu bringen. Aus den Anfragen von euch haben wir entnommen, dass es wie bei Jan ein Problem zu sein scheint auf die 6 Ausdauer-Einheiten die Woche zu verzichten, was ein Problem auf dem Weg der Gewichtszunahme sein kann. Wir haben für uns begriffen, dass es nicht sinnvoll ist einen bereits geschwächten Körper durch exzessives Lauftraining weiter zu schwächen, ohne eine ausreichende Energieversorgung sicherzustellen. Deshalb empfehlen wir: Tretet zumindest für einige Zeit etwas kürzer. Macht beispielsweise „nur“ noch 1-3 Mal Ausdauertraining, verzichtet auf HIIT-Einheiten und sehr kraftraubende lange Läufe/Fahrten, wenn ihr die adäquate Essensmenge nicht schafft. Gebt eurem Körper Zeit zum Entspannen, zum Besser werden, zum Aufbauen.

Bedenkt, dass ihr in der Regenerationsphase besser werdet und nicht während des Trainings. Wir würden empfehlen den Fokus auf Krafttraining zu legen, nicht weil es in irgendeiner Form gesünder ist, sondern weil ihr es dadurch leichter habt euren Kalorienbedarf zu decken.

Lebensmittel | Makronährstoffverteilung | Timing der Mahlzeiten

Da ihr mit höchster Wahrscheinlichkeit Probleme habt, euren Bedarf zu decken, empfehlen wir euch folgende Lebensmittel mit einer hohen kalorischen Dichte zu konsumieren:

Die Angaben beziehen sich auf 100g verzehrbare Menge und können variieren

Obst und Früchte

Kokosnuss(-fleisch)	350 kcal
Trockenobst (Datteln, Feigen etc.)	280 kcal
Avocados	160 kcal
Oliven	115 kcal
Passionsfrucht	95 kcal
Bananen	90 kcal
Kakis	75 kcal
Trauben	70 kcal

Gemüse

Kochbananen	122 kcal
Mais	85 kcal
Süßkartoffeln	85 kcal
Kartoffeln (ohne Schale)	85 kcal
Erbsen	80 kcal

(Pseudo-)Getreide

Amaranth	400 kcal
Hirse	360 kcal
Quinoa	360 kcal
Reis	355 kcal
Buchweizen	345 kcal
Vollkorn Nudeln	340 kcal

Nüsse und Samen

Walnüsse	655 kcal
Hanfsamen	640 kcal
Sonnenblumenkerne	585 kcal
Chia Samen	525 kcal
Mandeln	480 kcal

Wir empfehlen also die oben genannten Lebensmittel in die tägliche Routine einzubauen und trotzdem auf Abwechslung zu achten. Klingt zu Beginn vielleicht kompliziert, ist es aber nicht.

Es ist wohl offensichtlich, dass wir eine Makronährstoffverteilung in Richtung 80% Kohlenhydrate und 10% Fett bzw. Eiweiß empfehlen und in Anbetracht der wissenschaftlichen Ergebnisse als sehr gesund erachten. Für Laura war es jedoch zu Beginn recht schwer diesem „Ideal“ zu entsprechen und so aß sie, aufgrund des geringeren Volumens pro Kalorie, etwas mehr Fett als heute (15-20%). Dies würden wir auch jetzt noch uneingeschränkt empfehlen, um aus dem Loch des Untergewichts zu kommen und sich an die größeren Mengen zu gewöhnen. Später werdet ihr quasi von alleine auf eine 80/10/10-ähnliche Verteilung kommen.

Dass das Timing der Mahlzeiten irgendeine Rolle beim Ab- oder Zunehmen spielt ist sehr umstritten. Wir denken, dass es keinen Unterschied macht, ob man Intermittent Fasting macht oder 12 kleine Mahlzeiten isst- es kommt auf die Energiebilanz an. Worauf das Timing ganz sicher einen Einfluss hat, ist auf euer Wohlbefinden. Laura zum Beispiel ist nicht der Typ für zwei riesige Mahlzeiten, Jan hingegen schon eher. So ist es unserer Meinung nach sehr wichtig so zu essen, dass man sich wohl dabei fühlt und nicht vollgestopft und schlecht. Wenn du zum Beispiel keine 2 Liter Smoothies packst, trink sie nicht. Versuche so zu essen, dass du dich gut dabei und danach fühlst. Ansonsten passiert es schnell, dass du die Motivation verlierst.

Praktische Tipps

Trinke Smoothies

Durch das mixen der Lebensmittel musst du weniger kauen, bekommst mehr Kalorien in kürzerer Zeit rein, als beim „normalen Essen“ und die Nahrung ist in gewisser Weise schon ein klein wenig vorverdaut, da sie stark zerkleinert ist. Wichtig ist, dass du dir beim Trinken Zeit lässt, da es sonst zu Blähungen kommen kann.

Trinke Säfte

Im optimalen Falle natürlich selbstgepresste bzw. entsaftete. Säfte haben fast keine Ballaststoffe und geben dir trotzdem Energie. Nach dem Trinken fühlt man sich dadurch weniger voll und die Verdauung wird, gerade in der Umstellung, weniger belastet. Säfte sind insbesondere für Härtefälle wie Laura geeignet.

Mehr Mahlzeiten

Versuche einfach zu Beginn öfter mal kleinere Mahlzeiten zu essen bzw. drei Hauptmahlzeiten und zwei Snacks in Form von Trockenobst, Studentenfutter, einer Hand voll Nüsse oder Säften. Es bringt unseres Erachtens nach nichts auf Biegen und Brechen zu versuchen zwei bis drei große Mahlzeiten zu essen, wenn es schlicht und ergreifend vom Volumen her zu viel ist und du dich unwohl fühlst.

Weniger Blattsalate

Am Stück zu essen kann auch zu Beginn helfen. Wenngleich es natürlich ungemein wichtig ist grünes Blattgemüse zu essen, empfehlen wir es in der Übergangsphase eher in Form von grünen Smoothies zu konsumieren bzw. einen Salat aus weniger Blättern Spinat beispielsweise zu machen, da dort wichtige Nährstoffe in konzentrierterer Form als zum Beispiel bei Kopfsalat vorliegen.

Mikros nicht vergessen

In aller Kürze: Mikronährstoffe sind extrem wichtig für einen gesunden Körper und bei einer ausgewogenen veganen Ernährung eigentlich kein Problem. Da man bei einer kalorischen Unterversorgung aber auch Probleme mit den Vitalstoffen bekommt, sollte immer frisches Obst und Gemüse konsumiert werden, optimal ist ein hoher Rohkostanteil.

Outro

Bedenkt bitte, dass wir versucht haben die wichtigsten Infos in die Datei zu packen, es aber in dieser Form unmöglich ist auf alle Dinge in ausreichender Ausführlichkeit einzugehen.

Wir hoffen, dass euch die PDF-Datei hilft und wir freuen uns sehr über euer Feedback an semperveganis@gmail.com

Besucht uns auf	YouTube	https://www.youtube.com/user/semperveganis
	Facebook	https://www.facebook.com/semperveganis
	Instagram	http://instagram.com/semperveganis
	Homepage	http://semper-veganis.jimdo.com/