

# Anabolik Katabolik Antikatabol



**ADRIAN, GAMZE, DZANA, KRISTINA,  
JUSTINE, EMRE**



# Inhaltsangabe



- Definition Anabolismus
- Definition Katabolismus
- Definition Antikatabol
- Zusammenspiel der Stoffwechselprozesse
- Anabole Diät
- Ketose und seine Vorteile
- Anabolische Ernährung

# Definition Anabolismus



- steht für den Aufbau von Stoffen und Substanzen im Organismus
- Wird durch Hormone wie Insulin und Testosteron ausgelöst



# Definition Katabolismus



- Bezeichnet abbauende Prozesse im Organismus, die vor allem unter Belastung oder aufgrund von Stress auftreten
- Energiegewinnung aus körpereigenen Ressourcen, wie Fett und Protein

# Definition Antikatabol



- bezeichnet das Lahmlegen kataboler Prozesse durch einen bestimmten Stoff
- Fitnesssport --> kommt das antikatabol wirkende Casein-Protein zum Einsatz  
(speziellen Nahrungsergänzungen oder in Milchprodukten enthalten)

# Zusammenspiel der Stoffwechselprozesse



- Organismus verbraucht bei der Energiegewinnung auch Proteine aber im Verhältnis zu Kohlenhydraten und Fett 1:80
- Kraftsportler versuchen so schnell wie möglich in den anabolen Baustoffwechsel zu gelangen
- Um den Muskelaufbau zu optimieren, sollte man antikatabol wirkender Nahrungsmitteln, wie z.B. Käse und Topfen, kurz vor dem Schlafengehen einnehmen

# Zusammenspiel der Stoffwechselprozesse



- Training → Energiebedarf steigt → Katabolismus wird eingesetzt → Folge: Abbau von Kohlenhydraten, Fette und auch Proteine
- Nach dem Training steigt der Insulingehalt → Muskeln bauen sich in den Ruhephasen auf
- Kohlehydrate nach dem Training steigern weiterhin die Ausschüttung von Insulin
- Neue Muskeln werden aus einfache Nährstoffen aufgebaut, wenn mehr Insulin als Cortisol produziert wird

# Anabole Diät



- „Low-Carb“ (wenig Kohlenhydrate) Diät
- Geringe Zufuhr von Kohlenhydraten, hohe Eiweißzufuhr
- Ziel: Muskelmasse steigern/erhalten und Fett aus den Depots verbrennen
- Tägliche Nahrungszufuhr: größten Teils aus Fetten und Eiweiß, Kohlenhydrate vermeiden
- Während der ersten Woche fühlt man sich schlapp Grund: Stoffwechselumstellung



# Ketose und seine Vorteile



- Das Gehirn bezieht seine Energie aus Kohlenhydraten (täglicher Zuckerbedarf: ca. 150-200g)
- Zuckerspeicher bei einem trainierten Sportler: 400-500g (  $\frac{1}{4}$  in der Leber Rest in der Muskulatur)
- überflüssige Kohlenhydrate werden in Fett umgewandelt  
→ ausgeschüttete Insulin lagert diese Fette in die Depots und verlangsamt die Fettverbrennung
- Bei einer fettarmen/-freien Diät wären die Nachteile immens

# Ketose und seine Vorteile



- Bei mangelnder Zufuhr wird die Testosteronproduktion unterdrückt und die Bildung von anderen Hormonen wird verhindert.
- Fettsäuren sind für die optimale Funktion aller Organe und dem Aufbau der Zellwände notwendig!

# Anabolische Ernährung



- **Frühstück:** 150g Haferflocken, 5 Hühnereier, Schinkenwurst roh 30g, Wasser
- **Zwischenmahlzeit:** 2 frische Bananen, 50g Eiweiß Shake, Wasser
- **Mittagessen:** 250g Putenbrust, Feldsalat frisch, Allerlei Gemüse, Olivenöl, Wasser
- **Abendessen:** 250g Lachs frisch, 100g Blattspinat frisch, Wasser