



MUSKELAUFBAU MIT PKU

MEIN HIGHLIGHT HIIT-TRAINING



Hallo alle zusammen, ich bin's mal wieder, Dalibor. Ich möchte in diesem Artikel meine Erfahrungen mit HIIT-Training teilen (**HIIT = High Intensity Intervall Training**), denn wie Ihr ja aus meinen vergangenen info-mag-Artikeln und aus der Nutricia Metabolics Info-Lounge wisst, habe ich seit 2016 mit dem Sport begonnen und im Frühling 2021 meine Mission **Sport, Abnehmen und Muskelaufbau** gestartet. Im info-mag 1/22 habe ich Euch berichtet, dass meine Mission leider fehlgeschlagen ist.

Ich habe immer gedacht, PKUler können aufgrund der eiweißarmen Ernährung keine Muskelmasse aufbauen. Ich wollte aber gerne einen gutaussehenden Körper haben und muskulös sein. Im Internet kann man viel zu den Themen Diäten, Abnehmen und Muskelaufbau finden. Ich wusste aber nicht, was mit meiner PKU und der damit verbundenen eiweißarmen Ernährung funktioniert, um Muskelmasse aufzubauen sowie Gewicht abzunehmen und was nicht.

Deshalb habe ich mich mit dem Thema PKU und Sport auseinandergesetzt und wollte mir selbst beweisen, dass auch PKUler Muskeln aufbauen können. Als ich noch in Den Haag gelebt habe, entschloss ich mich, regelmäßig 3x pro Woche Klettern und Bouldern sowie 2x pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen. Ich habe auch mit meiner Diätassistentin (DA) in Amsterdam darüber gesprochen. Sie hat mir empfohlen, mich „gesund“ zu ernähren. Innerhalb von sechs Monaten habe ich an Muskelmasse zugelegt und Fettmasse verloren und ich war mega glücklich und fit wie nie. Bis dann leider die COVID-19-Pandemie ausbrach und ich mein Training „auf Eis“ legen musste. Und genau dieses Glücksgefühl von damals motiviert mich heute noch, immer wieder neue Trainingsmethoden auszuprobieren und hart für meine Ziele zu trainieren.



Mein neues Training: HIIT

In Barcelona habe ich dann versucht, wieder auf mein altes Gewicht aus den Zeiten von 2019 zurückzukommen. Ich bin gejoggt, habe auch ein wenig Krafttraining gemacht, aber das war alles unregelmäßig und nicht mit ausreichender Intensität und Disziplin.

Deshalb habe ich den Entschluss gefasst, mich in einem Fitnessstudio anzumelden, das Gruppenfitnesskurse mit Intervalltraining anbietet. Wir machen hier herzfrequenzbasiertes HIIT-Ganzkörper-Gruppentraining – also eine Art von hochintensivem Intervalltraining für den ganzen Körper. Der Zweck dieses Trainings ist, sehr viele Kalorien zu verbrennen, auch in den Post-Trainings-Phasen (Nachbrenneffekt). Es zeichnet sich durch einen Mix aus intensivem Krafteinsatz aus, bei dem der Muskel maximal ausbelastet werden soll und Cardio-Einheiten. Personal-Trainer unterstützen uns mit Anweisungen und Übungen für unsere Gruppe. Auch kleinere Wettkämpfe stehen immer mal wieder mit auf dem Programm, was mir einen zusätzlichen Kick gibt und mich immer wieder motiviert, am Ball zu bleiben.

Ein HIIT-Training besteht aus Übungen mit unterschiedlicher Intensität, festgelegten Pausen dazwischen und dauert eine Stunde lang. Ich komme sehr früh ins Schwitzen und der Kalorienverbrauch wird mit Hilfe von moderner Technik bei jedem Training gemessen. Im Schnitt verbrenne ich persönlich zwischen 800 und 1000 Kilokalorien pro Training. Der Kalorien-Afterburn (Verbrennung von Kalorien nach dem Training) wird nicht gemessen, ist aber für mich eindeutig spürbar.





Regelmäßigkeit

Mein Ziel ist es, auf mein Gewicht von 2019 zu kommen, d.h. 80 kg und dabei die Muskelmasse zu behalten. Die hartnäckige Fettschicht an meiner Taille und am Bauch muss ich noch loswerden. Deswegen gehe ich mindestens 3x die Woche für eine Stunde ins Fitness-Studio. Das sind ungefähr 3000 Kalorien, die ich jede Woche verbrenne. Wenn man abnehmen möchte, sollte man keine Muskelmasse verlieren, sondern Fettmasse und deshalb ist regelmäßiges Training wichtig, mit Betonung auf **regelmäßig!**

Das zweite Ziel ist, Muskelmasse aufzubauen und diese sichtbar zu machen, also zu definieren. Dieser Plan verlangt sehr viel Arbeit, Schweiß und Disziplin.

Wie sieht meine Ernährung aktuell aus?

Für die Erreichung meiner Ziele, Muskeln aufzubauen und Fettmasse zu verlieren, ist die Ernährung neben dem regelmäßigen Sport ausschlaggebend. Was ich aus meiner Ernährung vollkommen gestrichen habe, sind:

1. Zucker – ist in fast allen Lebensmitteln präsent, aber am meisten in Soft-Drinks wie Cola-Getränken und Limonaden. Zucker wird auch in „Fast-Food“ Produkten benutzt, also findet Ihr Zucker auch besonders viel in Produkten von Fast-Food-Ketten.

2. Ungesunde Snacks – wie z.B. Kartoffelchips, Kekse und Süßigkeiten.

So stellt sich die Frage, was man denn essen und trinken sollte, wenn man intensiv trainiert und seine Ziele erreichen möchte. Die Antwort auf diese Frage ist ganz einfach. Man sollte sich ausgewogen und in unserem Fall eiweißarm ernähren. Dazu habe ich ein paar Tipps für Euch:

3. Wasser ist das beste Getränk überhaupt, vor allem beim Sport – Wasser enthält keine Kalorien, keinen Zucker und ist wichtig, um den Wasserverlust während des Trainings auszugleichen.

4. Die Aminosäuremischung (ASM) sollte so früh wie möglich nach dem Training verzehrt werden, weil die Muskeln Eiweiß für das Wachstum brauchen. Beim Abnehmen sind am besten kalorienarme ASMs geeignet wie z.B. Nutricia Lophlex-Pulver. Die Kalorien werden dann durch die Mahlzeiten gedeckt.



Tipp: Gerade kalorienarme ASMs sollten in Kombination mit einer Mahlzeit eingenommen werden. Schließlich sollen die Aminosäuren nicht zur Energiegewinnung verstoffwechselt werden, sondern da ankommen, wo sie gebraucht werden. Durch die Zubereitung mit unseren eiweißarmen Milchersatz-Produkten wie **Loprofin drink LQ (39 kcal / 100 ml)**, **Milupa Ip-drink (50 kcal / 100 ml)** oder **Loprofin Sno-Pro (83 / 100 ml)** kannst Du den Energiegehalt erhöhen und kalorienarme ASMs auch unabhängig von einer Mahlzeit nutzen.



3. Neben der regelmäßigen Zufuhr von ASMs ist eine **gesunde Ernährung** wichtig. Das heißt viel Gemüse, Salat, Obst und eiweißarme Lebensmittel gehören auf den Teller! „Super-Foods“ wie Avocado, Spinat, Süßkartoffel, gesunde Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Avocadoöl sollten in die Ernährung eingeplant werden.

4. **Die Stoffwechselambulanz** mit einbeziehen! Sprech Euch mit Eurem/r Diätassistent/in und/oder Eurem/r Arzt/Ärztin zum Thema Sport mit PKU ab und nehmt nicht einfach mehr Portionen von eurer ASM zu Euch, als verschrieben! In Absprache mit meiner DA nehme ich beispielsweise eine vierte Portion der ASM, weil mein Körper durch den Sport mehr Eiweiß verbraucht als zuvor.

Meine Ergebnisse: Ziel fast erreicht

HIIT-Training ist **mein Highlight des Jahres 2023!** Mein Gewicht ist durch das intensive und vor allem regelmäßige Training runtergegangen und mir fehlen nur noch wenige Kilos, um mein Wunschgewicht zu erreichen. Laut einer Körperfettmessung meiner Klinik habe ich 5 % weniger Fettmasse (Senkung von 37 % Fett auf 32 %) und 10 % mehr Muskelmasse (4 kg reine Muckis). Ich bin wieder fitter, habe mehr Ausdauervermögen, bin stärker und immer mit Energie geladen! Das hilft mir enorm, meinen herausfordernden Arbeitsalltag erfolgreich meistern zu können.

Fazit

Im ersten Schritt solltet Ihr mit Eurem/r Diätassistent/in oder Eurem/r Arzt/Ärztin sprechen, bevor Ihr mit dem Sport beginnt und nicht den Fitnesstrainer um Rat fragen. Muskelaufbau und Abnehmen funktionieren – allerdings gehören Disziplin und Regelmäßigkeit in jedem Fall dazu sowie auch die regelmäßige Einnahme der ASMs und ausgewogenes Essen und Trinken. Was mir zusätzlich einen Anreiz und auch Kick gibt, sind das Training in einer Gruppe und die Wettkämpfe, die unsere Trainer immer wieder miteinbauen. }

Viel Spaß und Erfolg beim Sport!

Euer Dalibor

