

Krafttraining und Diät zum Kampf gegen überschüssiges Körperfett

Datum: 30.04.2018

Original Titel:

Resistance Training Combined With Diet Decreases Body Fat While Preserving Lean Mass Independent of Resting Metabolic Rate: A Randomized Trial

Über Krafttraining gibt es so manche Vorurteile: „das ist doch nur was für junge Männer“, „das geht nur im schlecht riechenden Fitnessstudio“ oder „das machen doch nur Muskelprotze“. Weit gefehlt – viele Sportprogramme kombinieren heutzutage Ausdauer- und Krafttraining. Zudem findet Training mit dem eigenen Körpergewicht an der frischen Luft immer mehr Anhänger. Auch viele Senioren betreiben Krafttraining, in dem Wissen, dass sie ihren Körper damit stabiler und fitter halten und sich vor Stürzen schützen können.

Auch für das Abnehmen ist Krafttraining von Relevanz. Denn beim Krafttraining wird im besten Fall Muskelmasse aufgebaut. Wer an Muskelmasse zunimmt, verbraucht auch im Ruhezustand mehr Energie. Die Muskelmasse ist Teil der fettfreien Masse zu der neben den Muskeln auch die Organe zählen. Beim Abnehmen verlieren wir aber gerade diese Muskelmasse bzw. fettfreie Masse schnell wieder. Dabei sollte das Ziel beim Abnehmen sein, Fettmasse und keine Muskelmasse abzubauen.

Amerikanische Forscher führten nun eine Untersuchung an 40 übergewichtigen Frauen zu den Auswirkungen von Krafttraining in Kombination mit oder ohne Diät auf deren Körpermaße durch. Es wurden 4 Gruppen mit jeweils 10 Frauen gebildet: Gruppe 1 führte nur Krafttraining durch, Gruppe 2 war die Diätgruppe und in Gruppe 3 führten die Frauen Krafttraining und eine Diät durch. Gruppe 4 war die Kontrollgruppe, bei der nichts verändert wurde.

Den Frauen aus Gruppen 2 und 3 mit der Diät wurden genaue Vorgaben zur täglich zuzuführenden Menge an Kalorien und Nährstoffen gemacht. Frauen in den Gruppen 1 und 3 nahmen an einem angeleiteten Krafttraining teil, bei dem alle großen Muskelgruppen des Körpers trainiert wurden.

Die Studie dauerte insgesamt 16 Wochen an. Dabei zeigte sich Folgendes: Frauen aus allen 3 Interventionsgruppen (= Gruppen 1 bis 3) wiesen eine reduzierte Körperfettmasse nach den 16 Wochen auf. Der günstigste Einfluss auf das Körperfett wurde durch die Kombination von Krafttraining und Diät (Gruppe 2) erzielt. Ein Anstieg der fettfreien Masse wurde nur in der Gruppe mit dem Krafttraining erzielt (Gruppe 1). In der Gruppe mit Diät und Krafttraining wurde die fettfreie Masse erhalten und nicht abgebaut.

Die Studie demonstriert damit, dass eine Kombination von Diät und Krafttraining am wirksamsten ist, um die Fettmasse zu reduzieren, ohne dabei Verluste an fettfreier Masse aufzuweisen.

Referenzen:

Miller T, Mull S, Aragon AA, Krieger J, Schoenfeld BJ. Resistance Training Combined With Diet Decreases Body Fat While Preserving Lean Mass Independent of Resting Metabolic Rate: A Randomized Trial. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2018 Jan 1;28(1):46-54. doi: 10.1123/ijsnem.2017-0221. Epub 2018 Jan 24.