

# Fettabbau/Abnehmen/Definitionsphase - Wie sinnvoll ist ein CHEAT-DAY?

Ein Cheat-Day bedeutet, dass man während seiner "Diät-/Abnehmphase" 1mal pro Woche einen "Schummeltag" einbaut. Dieser bekannte Ansatz soll den Stoffwechsel ankurbeln, die Fettverbrennung erhöhen und in den anderen Tagen den Heißhungerbedarf reduzieren.

Häufig wird dabei der Begriff Cheat-Day fehlerhaft verwendet und für einen „Fresstag“ missbraucht. Viele Personen stopfen bei einem Cheat-Day unkontrolliert hochkalorische Lebensmittel (meist FastFood und Süßkram) in sich hinein und glauben noch, dass wäre sinnvoll. Dabei wird weder auf die Quantität noch auf die Qualität geachtet. **Solche Cheats-Days sind absolut unsinnig!** Sie schaden viel mehr als sie nutzen. Häufig wird an solchen Tagen 4000 kcal oder mehr gegessen und dabei das komplette Kaloriendefizit in der Diät-Woche aufgehoben. Das bedeutet, dass was du während den anderen Tagen in der Woche abgenommen hattest, nimmst du an dem einen Tag wieder zu und erzielst somit keine Fortschritte! Des Weiteren kann ein klassischer Cheat-Tag dazu führen, dass die Person ihre Diät komplett abbricht, da sie aus ihrer Diät-Routine ausbricht und anschließend nicht mehr die Konsequenz aufbringt um die die Diät weiterfortzusetzen.

**Sinnvoller in diesem Zusammenhang kann jedoch der Einsatz eines Refeed-Tages sein. Dies gilt insbesondere bei einer LowCarb-Ernährung! Bei einem Refeed-Tag wird die Kalorienmenge bewusst über die Menge der Erhaltungskalorien angehoben, jedoch unter Einhaltung eines Wochenkaloriendefizits.** Dabei wird die Hauptmenge der Kalorien über Kohlenhydrate zugeführt. Dies führt zur Auffüllung der leeren Glykogen-Speicher, gibt neue Trainingsenergie und sorgt für einen besseren Muskelerhalt während der Diätphase. Bei einer eiweißbetonten Mischkost ein Refeed-Tag nicht notwendig.

## Wie sieht es mit der angeblichen Stoffwechsellanregung durch Cheat-Days oder Refeed-Tagen aus?

Bei einer Kalorienreduzierung reduziert sich die Produktion von stoffwechsellanregenden Hormonen (Leptin, Adrenalin etc.). Dadurch reduziert sich der Kalorienverbrauch über den Gewichtsverlust hinaus. Dieses Phänomen wird metabolische Anpassung genannt. Die Höhe der metabolischen Anpassung ist dabei individuell. Bei einigen Personen ist sie stärker ausgeprägt als bei anderen (vgl. Rosenbaum et al., 2008). Je länger eine Kalorienreduzierung dauert, je geringer der Körperfettgehalt ist, je mehr Cardiotraining (insbesondere bei geringem Körperfettgehalt), desto stärker macht sich die metabolische Anpassung bemerkbar. **Cheat-Days oder Refeed-Tage können diese Stoffwechsellanpassung nicht nennenswert hemmen!** Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass ein einzelner Tag diesbezüglich nur marginale Wirkung erzielt, auch bei extremer Kalorienzufuhr (vgl. Loucks et al., 1998). Wesentlich bedeutsamer als die Höhe der Kalorienzufuhr ist in diesem Zusammenhang die Dauer außerhalb des Kaloriendefizits. Mindestens 48 Stunden oder länger sollte in diesem Zusammenhang die Kalorienzufuhr auf den Erhaltungsbedarf erhöht werden (vgl. Olsen, et al., 1995).

### „Diät-Pausen“:

Um die negative hormonelle Anpassung während einer Diät rückgängig zu machen oder zu hemmen ist der strategische Einsatz von sog. „Diet-Break“ (Diät-Pausen) empfehlenswert. Dabei wird die Kalorienzufuhr für ein bis zwei Wochen auf den Erhaltungsbedarf erhöht um dadurch den Stoffwechsel zu regenerieren. Gleichzeitig wird das Cardioprogramm runtergefahren. Je geringer der Körperfettgehalt ist, desto früher sollten Diet-Breaks eingebaut werden, spätestens jedoch nach drei Monaten. Ausführliche Informationen zu der genauen Umsetzung von „Diet Breaks“ werden evtl. in einem späteren Expertentipp folgen.

## Nachdem wir nun wissen, dass Cheat-Days aus physiologischer Sicht wenig Sinn machen. Stellt sich nun die Frage, wie sieht dies aus psychologischer Sicht aus?

Durch Cheat-Days sollen Heißhungerattacken vorgebeugt werden um dadurch die Umsetzung der Diät aufrechtzuhalten. Nachgewiesen ist in diesem Zusammenhang, dass eine flexible Diät einer rigiden Diät (bei der bestimmte Lebensmittel verboten sind) überlegen ist (vgl. Stewart et al., 2002). In einer guten Ernährungsstrategie gibt es keine Verbote, alle Lebensmittel sind erlaubt! Wir empfehlen sogar 10-20 % der Gesamtkalorien über „Schrott“ zu konsumieren. Hierzu bieten sich zwei Strategien an:

### „kontrollierter“ Cheat-Day

Du hältst dich 6 Tage in der Woche an deinen Kalorienplan und 1 Tag in der Woche isst du andere Lebensmittel auf die du Bock hast. Beachtest jedoch dein Tageskalorienziel!

### Free-Meals (freie Mahlzeiten)

Je nach Situation (bspw. Restaurantbesuch) oder Verlangen weichst du in einer Mahlzeit von deinem Diätplan ab, beachtest jedoch die geplante Kalorienmenge der Mahlzeit. Zum Beispiel solltest du nach deinem Diätplan eine 700 kcal Mahlzeit in Form Kartoffeln, Rindfleisch und Gemüse essen. Du hast aber absolut kein Bock darauf und hast Verlangen nach Schokolade. Also entscheidest du dich eine Tafel Schokolade (500 kcal) zu essen mit einem kleinen Eiweißshake (200 kcal). Dies sind insgesamt 700 kcal und sind dementsprechend auch in Ordnung.

### Fazit und Tipp des Monats:

Vergesse klassische Cheat-Days in deiner Diät-Phase. Diese sind kontraproduktiv und schaden mehr als sie nutzen! Sinnvoll ist hingegen der strategische Einsatz von Diätpausen, kontrollierten Cheat-Days und „freie“ Mahlzeiten.

*Mit besten Grüßen*

*Friedhelm Hill & Christian Hill*