

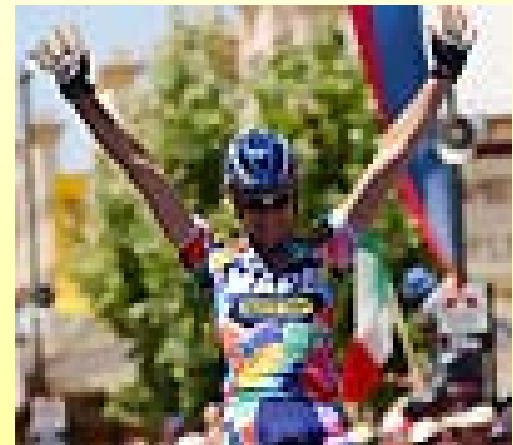
Ernährung beim Sport



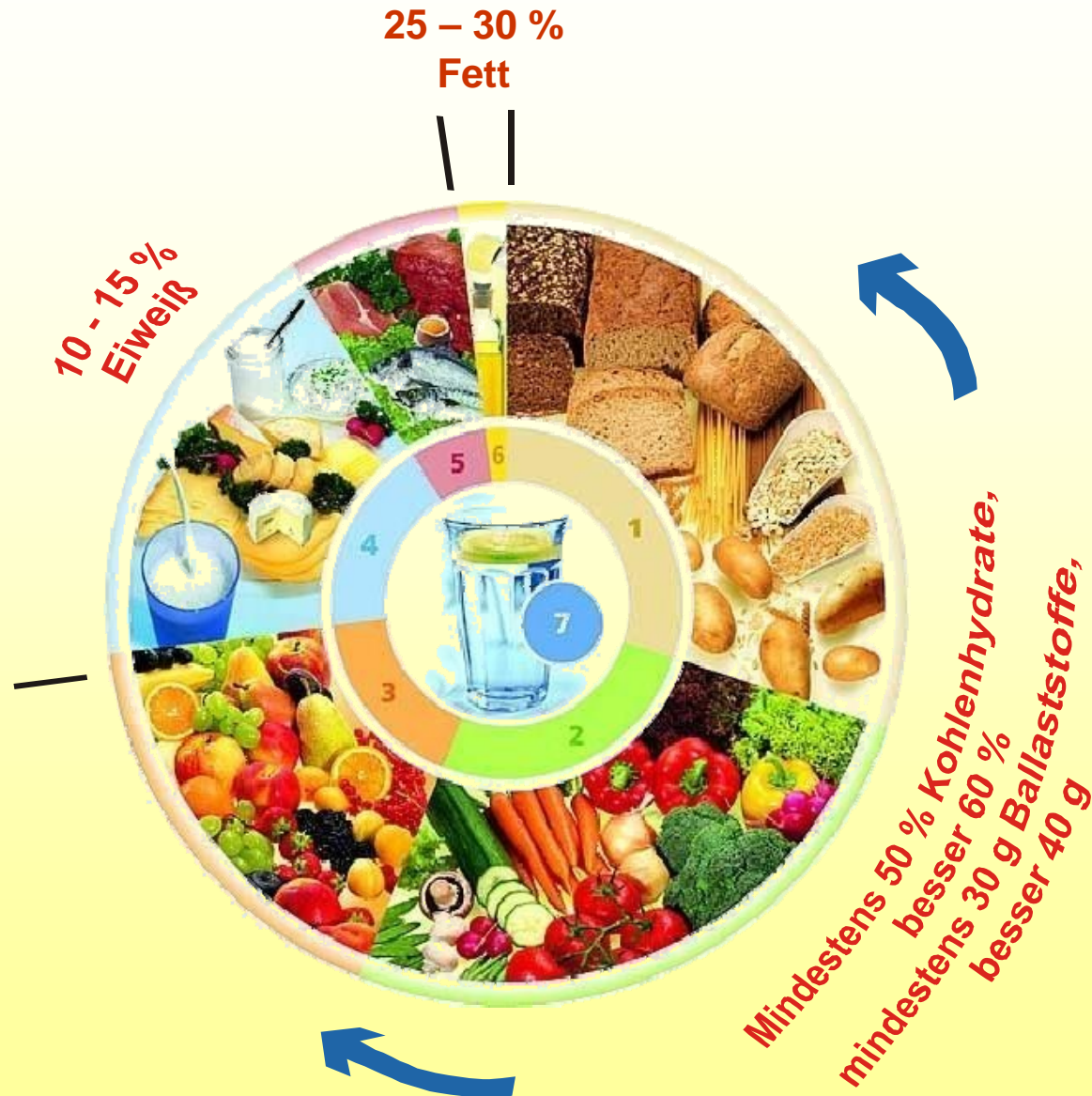
Referentin: Heidi Haußecker
Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin

Fit für den Sport - durch die richtige Ernährung!

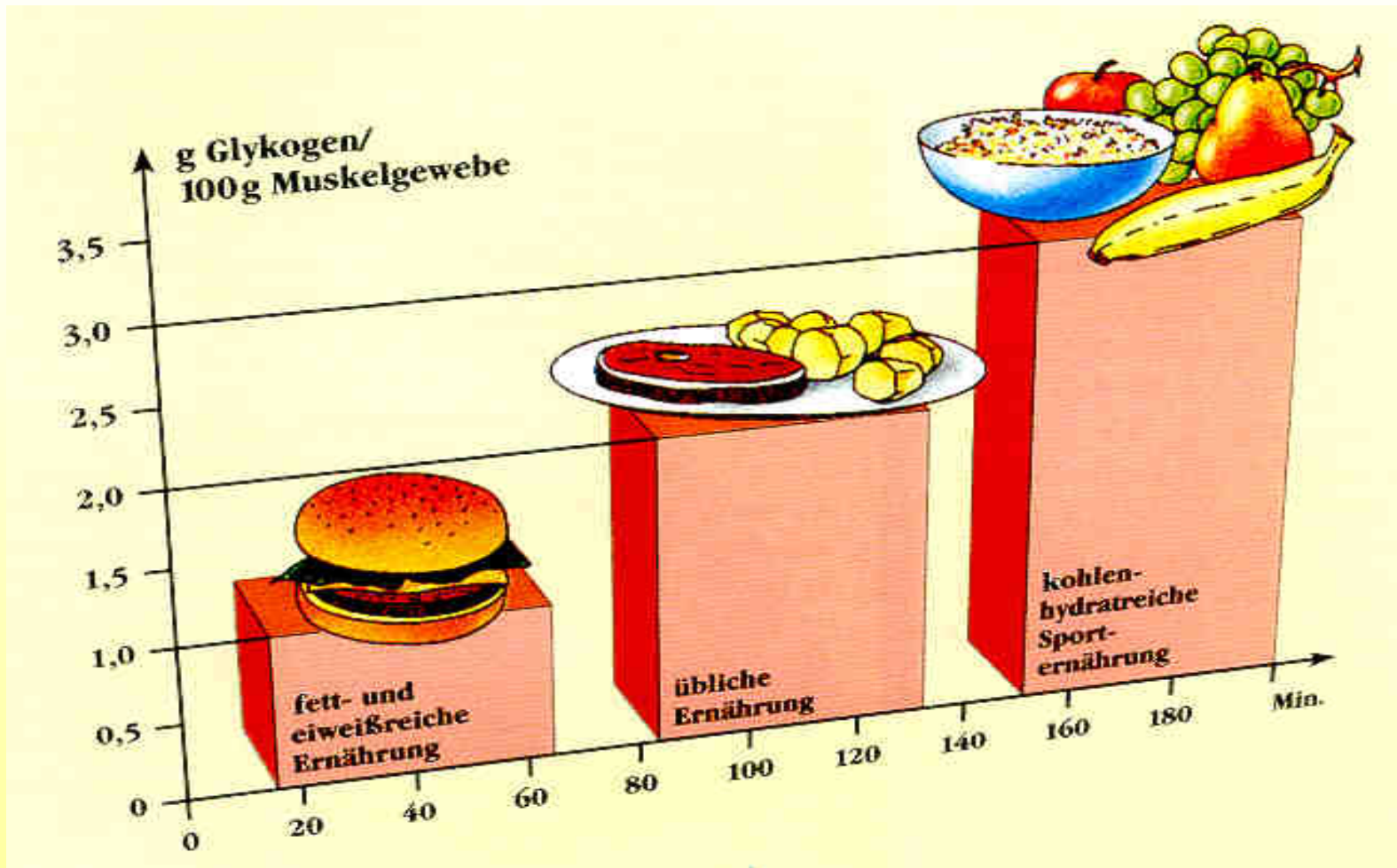
- Richtiges Essen und Trinken ist die Voraussetzung für Fitness, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden!
- Falsches Essen und Trinken können den Sieg vereiteln!



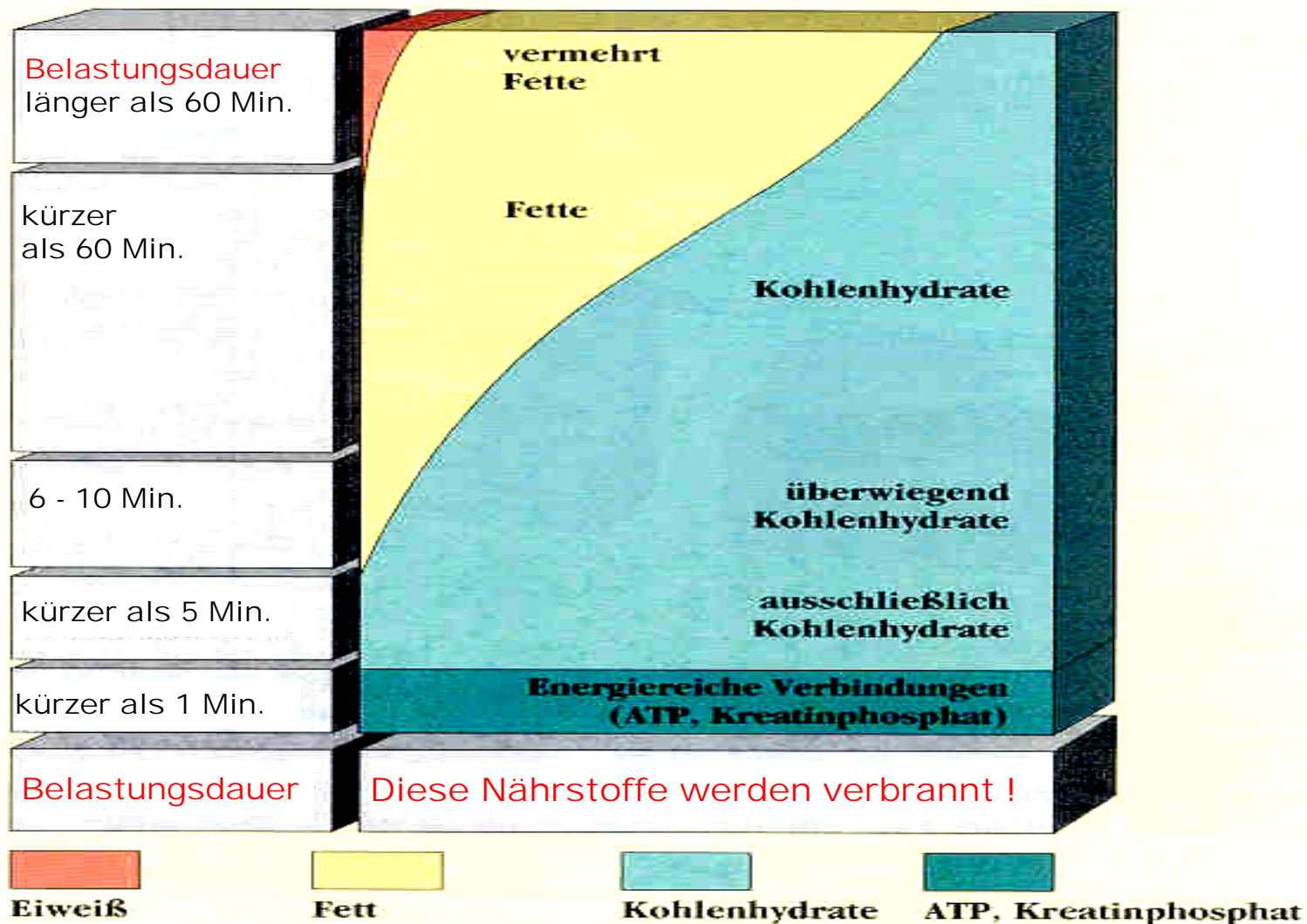
Der Ernährungskreis



Kohlenhydrate: Die optimale Energiequelle



Kohlenhydrate – Das Muskelbenzin



Ernährungsziel

Glycogenspeicher auffüllen durch

- kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Müsli, Teigwaren, Getreideflocken, Kartoffeln
- kohlenhydratreiche Snacks wie Obst, Vollkornkekse, Trockenfrüchte
- kohlenhydratreiche Getränke wie Saftschorle
- fettarme Brotbeläge, Milchprodukte und Zubereitung
- sparsam mit „leeren“ Kohlenhydraten wie Süßigkeiten und Limonaden

2000 kcal – 60 % als KH = 300 g

4 Scheiben Vollkornbrot	80 g
2 TL Marmelade	12 g
5 EL Haferflocken	30 g
125 g Teigwaren	90 g
1 Apfel	16 g
1 Banane	25 g
125 g Erdbeeren	7 g
6 Trockenpflaumen	18 g
0,2 l Apfelsaft	22 g

3000 kcal – 60 % als KH = 450 g

4+2 Sch. Vollkornbrot	80 g	+ 40 g
2 TI Marmelade	12 g	
5 + 5 EL Haferflocken	30 g	+ 30 g
125 g Teigwaren	90 g	
1 Apfel	16 g	
1 +1 Banane	25 g	+ 25 g
125 g Erdbeeren	7 g	
6 Trockenpflaumen	18 g	
0,2+0,5 l Apfelsaft	22 g	+ 55 g

Ernährungsfahrplan

Vor dem Sport:

- letzte größere Mahlzeit 2,5 bis 3 Stunden vor Sportbeginn
- Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten wie Brot, Müsli, Teigwaren, Kartoffeln
- kleiner kohlenhydratreicher Imbiss 30 bis 60 Minuten vor Sport mit schneller verfügbaren KH wie Obst oder Marmeladenbrot
- an Wettkampftagen nur Leichtverdauliches

Ernährungsfahrplan

Während des Sport:

- Kohlenhydratnachschieb wichtig für Ausdauersportarten:
Trockenfrüchte, Bananen, Fruchtschnitten, Müslikugeln oder Müsliriegel
- Während der Belastung schnell verfügbare Kohlenhydrate, bei entsprechenden Sportarten am besten in flüssiger Form wie Saftschorle

Ernährungsfahrplan

Nach dem Sport:

- größere Mahlzeiten direkt nach dem Sport vermeiden, bis der Körper sich erholt hat
- leichtverdauliche Kost mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten, um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen
- Zeitnah eine kohlenhydratreiche Mahlzeit, da die Depots direkt nach dem Sport besonders aufnahmebereit sind

Trinken im Sport



Flüssigkeitsverluste beim Sport

- Marathonlauf 4,0 Liter
- Fußball 3,0 Liter
- Mountainbike 2,5 Liter/Stunde
- Beach-Volleyball 2,0 Liter/Stunde
- Tennis 2,0 Liter/90 Minuten
- 10 km-Lauf 1,5 Liter
- Skilanglauf 10 km 1,0 Liter

Trinken im Sport

- Ersatz des durch Schwitzen verlorenen Körperwassers und der Mineralstoffe
- Geschwindigkeit der Wasseraufnahme in den Körper abhängig von
 - a) Magenentleerungsrate
= optimal bei Glucosegehalt unter 5 %
 - b) Absorption im Dünndarm (Anzahl gelöster Teilchen an Glucose und Natrium)
= optimal bei isotonischen Getränken,
d.h. gleiche Teilchenzahl wie Blut

Anforderungen an Sportgetränke

- Wasser ersetzen
- Mineralstoffe ersetzen v.a. Natrium (>400 mg)
- Energie ersetzen – schnell verfügbare KH
- Schnelle Aufnahme in den Körper, daher
=> nicht zu viel Kohlenhydrate (< 6-8%)
=> isoton
- Guter Geschmack
- Praktikable Verfügbarkeit
- Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis

Trinktipps für Sportler

Vor dem Sport:

- ausreichend trinken – Flüssigkeitsdepots rechtzeitig auffüllen - bis zu 15 Minuten vor Sportbeginn können 0,2 bis 0,4 l Flüssigkeit in kleinen Schlucken getrunken werden.
- Natriumreiches Mineralwasser mit Frucht- oder Gemüsesaft im Verhältnis 3 : 1
optimal: 500 mg Natrium, 50 g Glucose /Liter
- Kaffee, Tee, Säfte, Limonaden sind ungeeignet

Trinktipps für Sportler

Während des Sports:

- vor Auftreten des Durstgefühls mit Trinken beginnen
- Portionen von 200 ml alle 20 Minuten in kleinen Schlucken
- **Einfaches Rezept für Sportgetränk:
80 g Maltodextrin in 1 l Wasser + 1 g Salz**



Nach dem Sport:

- selbstgemixtes Schorle im Verhältnis 1 : 1

Sportlerkost - so geht's!

1. Kohlenhydratreich - Das Muskelbenzin!
2. Fett - Weniger ist besser!
3. Eiweiß aus natürlichen Quellen
4. Genügend und das Richtige trinken!
5. Ausreichend Vitamine und Mineralstoffe!

**Die
AOK – Die Gesundheitskasse
wünscht Ihnen
alles Gute!**

Einen schönen Nachmittag und eine gute Zeit!

Heidi Haußecker

2000 kcal – 15 % als Eiweiß = 77 g

3000 kcal - 15 % als Eiweiß + 38 g

4 (+2) Sch. Vollkornbrot	12 g	(+ 6 g)
100 g Quark (x 2)	10 g	(+10 g)
5 (+5) EL Haferflocken	5 g	(+ 5 g)
125 g Teigwaren	15 g	
80 g Hackfleisch	15 g	
150 g Joghurt (x 2)	5 g	(+ 5 g)
1 Scheibe Gouda (x 2)	8 g	(+ 8 g)
0,2 l (+ 0,1 l) Milch	7 g	(+ 4 g)