Ernährung

Worum geht es da eigentlich?

1) Vorwort

Persönliche Bestleistungen erfordern Energie.

Deshalb ist es im Leistungssport von entscheidender Bedeutung, über die richtige Zufuhr von Energie nachzudenken.

Dabei geht es um die richtige Kombination von Lebensmitteln und Nährstoffen.

Für Bewegung, Herzschlag und Atmung werden ständig Nährstoffe verbraucht, und bei verschiedensten Umbau- und Erneuerungsprozessen gehen Nährstoffe „verloren".

Hauptaufgabe der Ernährung ist es daher, die lebensnotwendigen Nährstoffe, die wir verbrauchen, wieder zu ersetzen. Diese Nährstoffe sind: Wasser, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe.

Was heißt gesunde Ernährung?

Mit dem Begriff „gesunde" ist eigentlich eine bedarfsgerechte Ernährung gemeint.

Je abwechslungsreicher Lebensmittel und Sorten (z. B. bei Obst, Gemüse und Getreideprodukten) ausgewählt werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass alle Nährstoffe abgedeckt werden.

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

2) Sportgerechte Ernährung im Leistungssport

Die Ernährung hat einen erheblichen Einfluss auf die Leistung eines Athleten.

Zusätzlich geht es bei der Sporternährung darum, die individuelle Leistung des Sportlers in einer bestimmten Sportart zu optimieren.

Im Allgemeinen brauchen Leistungssportler mehr Energie, mehr Protein und Kohlenhydrate, und sie haben einen höheren Flüssigkeitsbedarf.

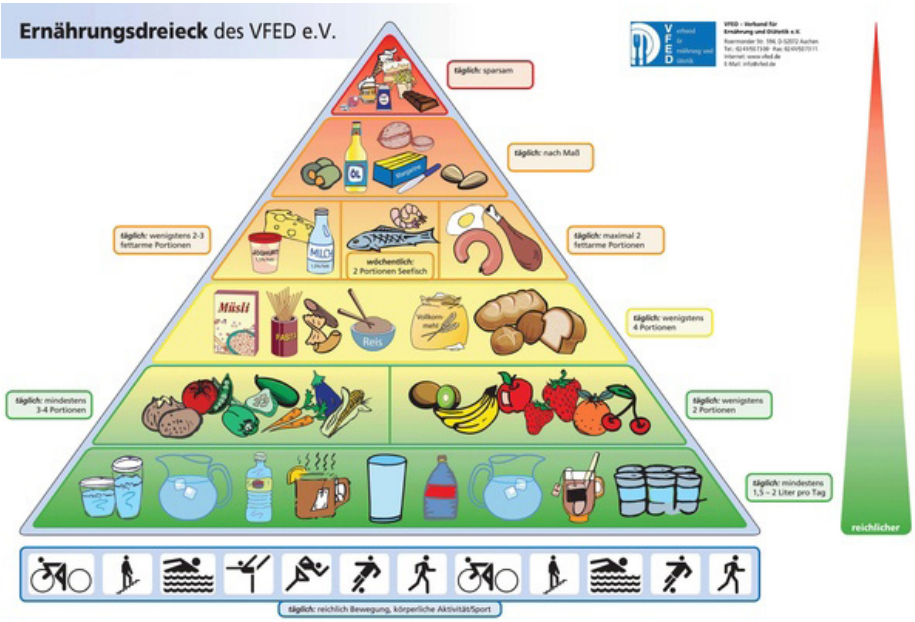
2.1) Proteine

Nicht nur die absolute Proteinmenge, sondern auch der Zeitpunkt der Zufuhr spielt für Sportler eine wichtige Rolle.

Die Proteinzufuhr sollte idealerweise auf mehrere kleinere Portionen am Tag verteilt sein.

Nach Krafttraining und auch sehr intensiven erschöpfenden Trainingseinheiten wird eine schnelle Proteinzufuhr von 15 bis 25 g oder 0,25 g pro kg KG empfohlen.

Diese Menge befindet sich zum Beispiel in 0,5 Liter Kakaogetränk (Phillips, S. M. & Van Loon, L. J. C., 2011).



2.2) Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind der zentrale Brennstoff bei intensiven körperlichen Belastungen.

Ein Mangel kann sich insbesondere während der Belastung in einer reduzierten muskulären und mentalen Leistungsfähigkeit bemerkbar machen.

Wo die optimale Kohlenhydratzufuhr eines Sportlers in einer bestimmten Trainingsphase tatsächlich liegt, lässt sich manchmal nur abschätzen.

Sie ist jedoch abhängig vom Gesamtenergieumsatz und sollte in Anlehnung an die Trainingsbelastung auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden.

2.3) Vitamine und Mineralien

Hinsichtlich der Mikronährstoffzufuhr (Vitamine, Mineralstoffe) besteht das Problem, dass bei vielen dieser Stoffe unklar ist, wie hoch der tägliche Bedarf des Einzelnen ist und ob ein Leistungssportler tatsächlich einen höheren Bedarf hat.

Durch eine unausgewogene Alltagsernährung (z. B. wenig Gemüse, Obst und Milchprodukte, häufig zu wenig Vollkornprodukte) können sich Lücken in der Nährstoffzufuhr ergeben.

Insbesondere bei hochdosierten Präparaten muss beachtet werden, dass dadurch obere Zufuhrgrenzen (Upper Intake Levels) leicht erreicht werden und negative Konsequenzen für die Gesundheit möglich sind.

3) Checkliste für eine ausgewogene und gesunde Ernährung

Feste Mahlzeitenstruktur, auf den individuellen Bedarf abgestimmt.

Täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, bevorzugt Wasser und energiearme Getränke täglich 2 Portionen frisches Obst und 3 Portionen Gemüse (teils roh, teils als warme Gemüse- beilage), am besten in verschiedenen Farben(1 Portion frisches Obst oder Gemüse entspricht 1-2 Hand voll oder ca. 125 g).

Zum Gemüse/Salat: täglich 1-2 Esslöffel Raps- oder Walnussöl bei Brot, Müsli, Nudeln, Reis: bevorzugt Vollkornprodukte; Mengen pro Tag angepasst an den sportspezifischen Energiebedarf.

Täglich Milch, Joghurt, Käse; Fisch ein- bis zweimal in der Woche, davon mindestens 1 x Seefisch; fettarmes Fleisch, fettarme Wurst sowie Eier in Maßen und an den Nährstoffbedarf angepasst; Vegetarier gleichen durch mehr Milchprodukte, Eier und evtl. Sojaprodukte aus.

Bei der Lebensmittelauswahl gilt generell: wenig verarbeitete Grundlebensmittel bevorzugen, z. B. ...

- frisches Obst und Gemüse statt Säfte und Konserven
- Müslis auf Flockenbasis statt Flakes, Pops und Co.
- Kartoffeln statt Kroketten, Pommes und Rösti
- Naturjoghurt mit frischem Obst statt Fruchtjoghurts oder Joghurtdesserts
- mageres Fleisch (z. B. Putenbrust, Filetstücke, unpaniertes Schnitzel)
- Öl und Essig statt Fertigdressings Wasser statt Erfrischungsgetränke
- mit Käse oder Wurst belegte Brote statt Käsebrezeln, Schinkenhörnchen

4) WAS IST MIT SÜSSIGKEITEN UND SNACKS?

Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Chips und Co. liefern vor allem viel Energie.

In punkto Energiegehalt sind das keine Snacks, sondern sie spielen eher in der Liga der Hauptmahlzeiten mit.

Gleichzeitig liefern sie nur recht wenig an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß.

Sie sind daher keine empfehlenswerten Nährstoffpakete.

Für den Umgang mit Süßigkeiten sind bewährte Regeln: nur eine kleine Nascherei pro Tag, zum bewussten Genießen; vor allem kein Kuchen, Muffin u. ä. statt einer Hauptmahlzeit.

Zusammenfassung
Die Ernährung hat Einfluss auf die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit und ist für Leistungssportler eine wichtige trainingsbegleitende Maßnahme.

Die Frage nach der optimalen Ernährung erfordert eine Auseinandersetzung mit der Sportart, der aktuellen Trainingsphase und den individuellen Bedürfnissen und Zielen des Athleten.

5) Goldene Regeln

Kalorienzufuhr = Kalorienverbrauch

Ausreichende Zufuhr von Proteinen, Kohlenhydraten und Vitaminen sowie Mineralien!

3 Mahlzeiten am Tag! Frühstück – Mittagessen – Abendessen!

Gute Fette! Als gesund gelten vor allem sogenannte gute Fette, die reich an so genannten ungesättigten Fettsäuren sind. Die wichtigste einfach ungesättigte Fettsäure ist Ölsäure die in Olivenöl, Raps- und Erdnussöl, Nüssen und Avocados vorkommt.

Verzicht auf Lightprodukte!

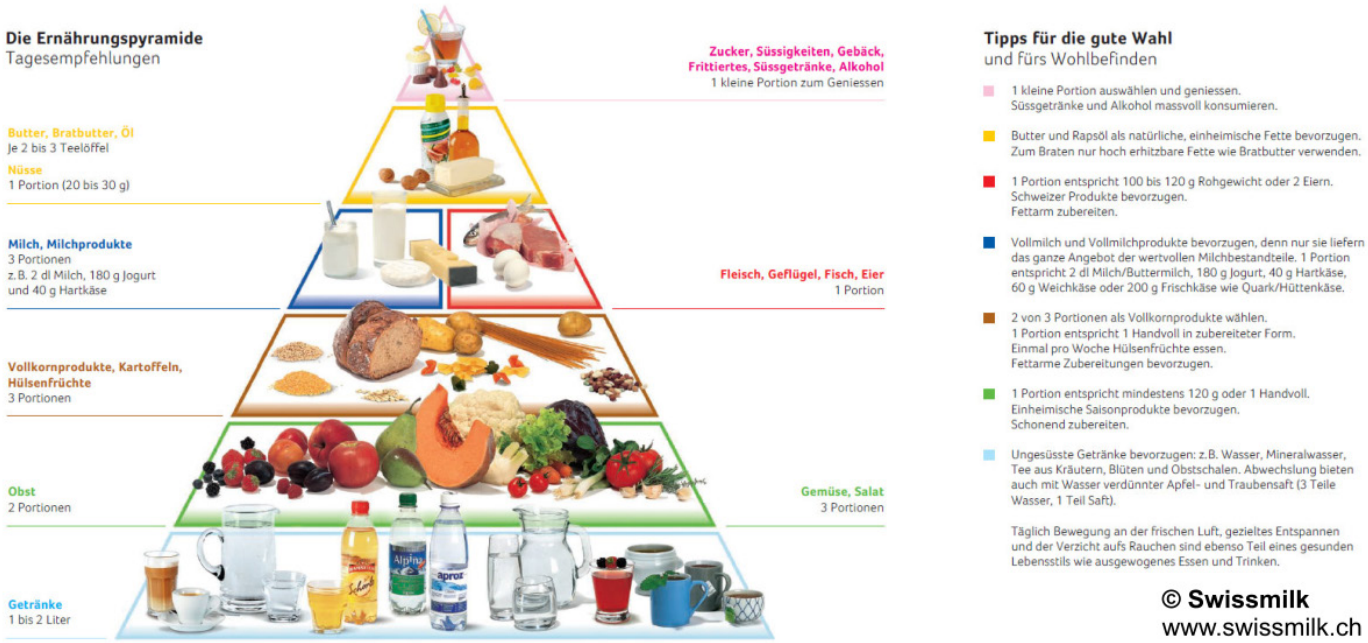
Viel trinken! Ein schneller Flüssigkeitsausgleich gelingt mit isotonen Getränken, sog. Glucose-Elektrolyt-Lösungen! Nur nach inetnsiven Belastungen!

Unmittelbar im Anschluss an Kraftbelastungen oder andere kurze, intermittierende Belastungen zugeführt, vermögen Proteine das Ausmaß von Muskelschäden zu begrenzen.

Kreatin, das im Körper aus den Aminosäuren Glycin, Arginin und Methionin gebildet wird und in tierischen Produkten enthalten ist, wird im Kraftsport als Leistungsförderer eingesetzt.

Ausreichend Schlaf - ausreichend Schlaf ist der beste Regenerationsbooster für Leistungssportler!

6) Ernährungspyramide und wichtige Informationen



Antioxidantien findet man in verschiedenen Früchten und Gemüsearten:

Vitamin C
Gemüse (z. B. Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Tomaten, Meerrettich), Obst (vor allem Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen, Kiwis, Johannisbeeren, Erdbeeren), Sanddornbeeren

Vitamin E
Nüsse (vor allem Walnüsse und Paranüsse), pflanzliche Öle (wie Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Sojaöl), Speisekleie, Müsli, Gemüse (Paprika, Wirsing, Spargel)

ß-Carotin
Gemüse (Karotten, Grünkohl, Spinat, Feldsalat, Paprika, Auberginen, Zucchini, Tomaten), Obst (Honigmelone, Aprikosen), schwarze Oliven

Selen
Hülsenfrüchte (Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen), Weizenkleie, Naturreis, Fisch (Bückling, Garnelen, Sardinen, Hering), Paranüsse

Zink
Nüsse (Walnüsse, Erdnüsse, Paranüsse), Haferflocken, Hülsenfrüchte (vor allem Sojabohnen und Linsen)

7) Nahrungsergänzungsmittel

Vereinfacht ausgedrückt handelt es sich bei Nahrungsergänzungsmitteln um Produkte, die Nähr- und Wirkstoffe in konzentrierter Form liefern und von der Darreichungsform und Dosierung her Arzneimitteln ähneln.

Gründe für den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln:
- Nährstoffmangel
- Zeitmangel
- Diäten
- Vegetarier
- Lebensmittelunverträglichkeit
- zur Unterstützung der Regeneration
- zur Leistungssteigerung
- zur Verhinderung/Behandlung von Krankheiten
- zur Kompensation einer unausgewogenen Ernährung

Nahrungsergänzungsmittel und Ernährungsprodukte können dopingrelevante Substanzen enthalten.

Kölner Liste

http://www.koelnerliste.com

Auf der Kölner Liste sind Nahrungsergänzungsmittel, die auf Dopingsubstanzen getestet wurden.

Wer Produkte von der Kölner Liste zu sich nimmt, reduziert das Risiko, in eine Dopingfalle zu tappen.

Die Kölner Liste ist keine Empfehlung an Sportler, ein Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen.