Kohlenhydrate, Eiweiß, Nährstoffe, Vitamine und Mineralien sind wichtig für Sportler.

Aber wie viel wovon essen?

Und was am besten vor dem Sport zu sich nehmen und was danach?

Wer Sport macht, will sich fit halten, seine Leistungsfähigkeit steigern – und manchmal auch sein Gewicht unter Kontrolle halten.

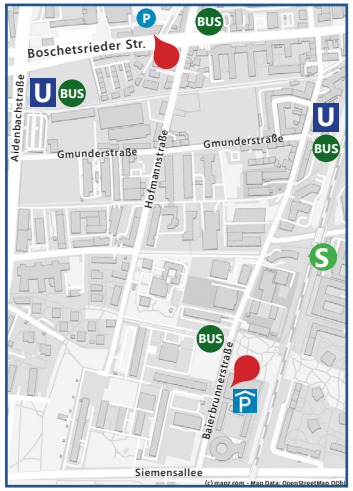
Selbst wenn es bei Hobbysportlern nicht um neue Weltrekorde geht, sollten sie Wert auf die richtige Ernährung legen. Schließlich leistet ihr Körper mehr, wenn er optimal mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgt ist.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Freizeitsportler eine kohlenhydratbetonte Ernährung mit einer hohen Nährstoffzufuhr aus Obst und Gemüse.

Fette sollten bei maximal 30 Prozent der Gesamtenergieaufnahme liegen.

verwendete Photos: fotolia.com
© Kalim, shahrohani, aletia2011,
DaxiaoProduction, Kurhan

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt



Praxis Dr. Grassl Boschetsrieder Str. 72
gute Parkmöglichkeit hinter dem Haus
Verkehrsanbindung:
U3 Aidenbachstraße / Ratzinger Platz
Bus 53 und 136 Haltestelle Hofmannstraße

Filiale Praxis Dr. Grassl Baierbrunner Str. 87
öffentliche Parkgarage
Verkehrsanbindung:
Bus 136 Baierbrunnerstraße U3 Obersendling S7
Siemenswerke Bus 53 Gmunderstraße

Praxis Dr.Grassl

Praxis Dr.Grassl
Boschetsrieder Str. 72 81379 München
Telefon: 089 / 74 88 940
Fax: 089 / 74 88 94 22
www.praxis-grassl.de

Ernährung für Sportler

Patienteninformation
Ideale Ernährung für Freizeitsportler

Praxis Dr.Grassl

Bunte, vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung

Bei regelmäßiger körperlicher Belastung braucht der Körper mehr Vitamine und Mineralstoffe

(Kalium, Magnesium, Kalzium, Jodid und Eisen), da sie über den Schweiß verloren gehen.

Mit Vitaminen versorgen sich Sportler am besten über tägliche Portionen aus frischem Obst und Gemüse.

Achtung: Untrainierte Menschen verlieren über den Schweiß meist mehr Elektrolyte als trainierte.

Vitamine und Mineralien

Um die volle Leistungsfähigkeit zu erhalten, muss dieser erhöhte Bedarf gedeckt werden.

Durch das Befolgen der Regel „Fünf am Tag" (3 Portionen Gemüse – 2 Portionen Obst) ist sichergestellt, dass dem Sportler ausreichend Vitamine und Mineralien zugeführt werden.

Beispieltag für „Fünf Portionen Obst und Gemüse":

Frühstück:	1 geriebener Apfel im Müsli
Vormittag:	1 Glas Gemüsesaft
Mittagessen:	1 Portion Gemüse
vor dem Sport:	1 Banane
Abendessen:	Tomaten mit Mozzarella

Allgemeine Richtlinien:

- Kohlenhydratbetont (Lebensmittel wie Vollkornprodukte und Kartoffeln bevorzugen)
- Kontrollierte Fettzufuhr (Max. 30% der Gesamtenergieaufnahme)
- Ausgewogenes Eiweißangebot (Fettarmes Fleisch und Fisch sowie Milchprodukte)
- Hohe Nährstoffdichte (Obst und Gemüse)
- Gesunde Zwischenmahlzeiten
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (natriumreiche Mineralwasser, oder elekrolyt-reiche Apfel- oder Johannisbeerschorle)

Wertvolle Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die bevorzugte Energiequelle für alle körperliche und geistige Leistung.

Werden nicht genug Kohlenhydrate zugeführt, leidet unsere Konzentration und Koordination darunter.

Über 50 Prozent der täglichen Energiezufuhr sollte durch Kohlenhydrate erfolgen.

Die Energie, die der Körper aus Kohlenhydraten gewinnt, ist schneller verfügbar und erlaubt eine höhere Belastungsintensität als die der Fette.

Sinnvolle Getränke

Bereits ohne körperliche Betätigung, sollte ein gesunder erwachsener Mensch mindestens 1,5 bis zwei Liter täglich trinken. Das reicht jedoch nicht, wenn man beim Sport ins Schwitzen kommt.

Ein 70 Kilo schwerer Läufer verliert etwa 1,4 Liter in einer Stunde.

Füllen Sie daher schon vor dem Sport Ihre Flüssigkeitsspeicher auf.

Essen vor dem Sport

Empfehlung:

Essen Sie etwa 2-3 Stunden vor dem Sport die letzte kohlenhydrathaltige und fettarme Mahlzeit. Der Körper braucht nach dem Essen für zwei Stunden mehr Blut für die Verdauung. Dieses Blut fehlt für die Versorgung der Muskulatur.

Dauert das Training länger als 90 Minuten, sollten Sie ihren Körper zwischendurch mit schnell verfügbarer Energie z.B. durch Getränke, wie dünne Saftschorlen, versorgen.

Energieriegel versus Banane

Eine Banane ist dem Energieriegel in Energie- und Nährstoffbilanz deutlich überlegen!

Sollte es nicht anders gehen, achten Sie darauf, dass der Fettgehalt nicht mehr als fünf Prozent der Kalorien und der Anteil an Zucker nicht mehr als 50 Prozent der Kohlenhydrate ausmachen.

Essen nach dem Training

Nach einer Stunde Sport sind die Glykogenspeicher zu zwei Dritteln erschöpft und sollten wieder aufgefüllt werden. Studien haben gezeigt, dass in den ersten ein bis zwei Stunden nach der Belastung besonders viel und gut Glykogen in der Muskulatur eingebaut wird.

Eine Mahlzeit aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten (helles Brot, Reis, Nudeln), etwas Eiweiß und wenig Fett ist das Beste. Ideale Gerichte sind beispielsweise Ofenkartoffeln mit Quark, Gemüsegratins oder auch süße Mehlspeisen.