

Food-Guide

Ernährungsratgeber für Sportler



● Ernährung und Bewegung

Sport, Fitness und Ernährung, – das sind Begriffe, die unweigerlich miteinander verbunden sind.

Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit ist immens, viel größer als jeder andere äußere Einflussfaktor. Daher sollte sich jeder Mensch, insbesondere jeder Sportler, mit grundsätzlichen Fragen der Ernährung auseinandersetzen.

Es gibt jedoch keine ultimative Kost für Sportler, sondern eher eine Vielzahl von Empfehlungen, welche abhängig von Sportart und Trainingsintensität variieren.

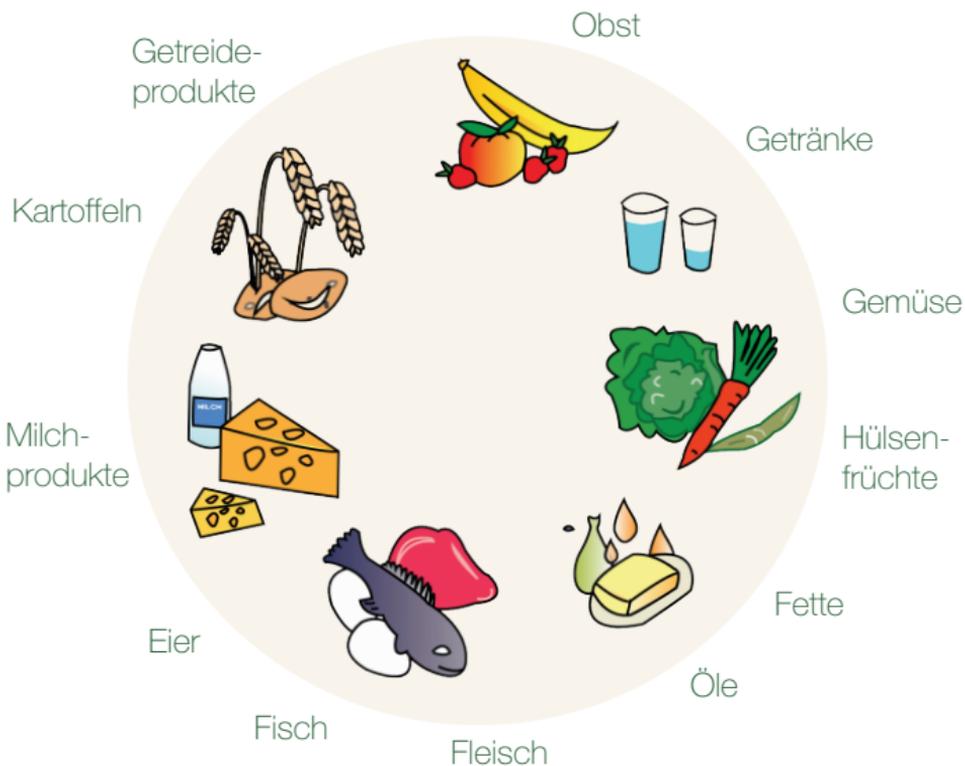
● In diesem Ratgeber..

.. finden Sie wertvolle Hinweise und Empfehlungen rund um das Thema Sport und Ernährung.

- Ausgewogene Ernährung – Ein Überblick
- 6 Ernährungstipps für Sportler
- 10 Regeln für ein gesundes Abnehmen



Augewogene Ernährung: Ein Überblick



- **Abwechslung:** Essen Sie möglichst vielseitig, mit einer angemessenen Menge an nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.
- **Gemüse und Obst:** Enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe, sowie Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe. 5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag, möglichst frisch, ist das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.
- **Getreideprodukte und Kartoffeln:** Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- **Zucker und Salz:** Verzehren Sie Zucker und Süßmittel nur gelegentlich, würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Salz am besten mit Jod und Fluorid.

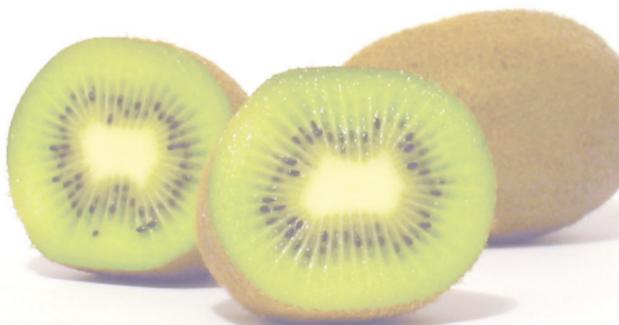


- **Reichlich Flüssigkeit:** Wasser ist lebensnotwendig, trinken Sie daher rund 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke.
- **Milchprodukte** täglich, 1 - 2 mal **Fisch** und **Fleisch** pro Woche sowie **Eier** in Maßen. So werden Sie ausreichend mit Nährstoffen, wie z.B. Calcium, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren versorgt. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Es sollten jedoch nicht mehr als 300 - 600 g Fleisch und Wurst pro Woche sein.
- **Eiweiße:** Eiweiße, auch Proteine genannt, werden zum Aufbau neuer Zellsubstanzen benötigt. Proteinmangel reduziert unter anderem die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Der tägliche Bedarf sollte maximal zur Hälfte mit tierischen Eiweißen gedeckt werden, der Rest kann durch pflanzliche Kost, beispielsweise durch **Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen, und Getreide** aufgenommen werden.
- **Wenig Fett:** Fett liefert essentielle Fettsäuren, fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist jedoch sehr energiereich und fördert Übergewicht. Zu viel gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette, z.B. Raps- und Sojaöl.
- **Schonende Zubereitung:** Garen Sie die Speisen – soweit es geht – mit wenig Wasser und Fett bei niedrigen Temperaturen und möglichst kurz. Das schont die Nährstoffe und erhält den natürlichen Geschmack.



6 Ernährungstipps für Sportler

- 1 Wichtig für den Muskelaufbau: Eiweiß, täglich am besten 1 bis 1,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht.
- 2 Je zwei Stunden vor und nach dem Sport sollten Sie die Kalorien-Zufuhr stark senken.
- 3 Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr während des Sports ist besonders wichtig, um Mineralverluste auszugleichen. Trinken Sie während leichter Trainingseinheiten nur Wasser, bei intensiveren Einheiten ist Apfelsaftschorle die beste Wahl.
- 4 Verzichten Sie abends auf Brot, Nudeln und Kartoffeln. Zu dieser Tageszeit ist eine kohlenhydratarme Ernährung sinnvoll, da die Fettverbrennung die ganze Nacht anhält.
- 5 Wenn Sie länger als 90 Minuten Sport treiben, nehmen Sie eine kleine Mahlzeit zu sich. Als kleinen „Energiekick“ für Zwischendurch empfiehlt sich z.B. eine Banane.
- 6 Idealerweise sollten Sportler ca. 55 - 60 Prozent Kohlenhydrate, maximal 30 Prozent Fett und 10 - 15 Prozent Eiweiß zu sich nehmen.



10 Regeln für ein gesundes Abnehmen

- 1 2 - 3 Mahlzeiten am Tag, dazwischen mindestens vier Stunden Pause.
- 2 So wenig Süßigkeiten, Zucker und Süßstoffe wie möglich! Verzichten Sie auf gezuckerte Getränke.
- 3 Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum auf ein Minimum, da Alkohol einiges an Kalorien enthält.
- 4 Erhöhen Sie Ihren Energieumsatz: Bewegen Sie sich – die Muskelmasse des Körpers ist der größte Fettverbrenner.
- 5 Achten Sie auf eine eiweißhaltige Ernährung, mindestens 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.
- 6 Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten und geben Sie dem Körper die Möglichkeit Energie zu verbrauchen.
- 7 Lassen Sie nicht zu oft Mahlzeiten ausfallen, Ihr Körper interpretiert dies als Nahrungsmangel und stellt auf Energiesparflamme.
- 8 Ein Gewichtsverlust von 1 - 2 kg pro Monat ist völlig ausreichend! Es geht darum die Ernährung langsam umzustellen und den Jojo-Effekt zu vermeiden.
- 9 Mogeln erlaubt! Sie können sich ruhig mal etwas gönnen, wenn Sie sich die Woche vernünftig ernährt haben.
- 10 Genießen Sie jede einzelne Mahlzeit in Ruhe, lassen Sie Fast-Food und Essen unter Stress weg.



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH

