

die Kunst des Essens



- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Vorträge

Aktueller Tipp für Sportler

Sportlich fit sein, wer will das nicht!

Sei es wegen der Figur (Sport zum Abbau der Fettpölsterchen) oder wegen der Vitalität allgemein (Muskeln als Fabriken für Abwehrkräfte) oder weil es z.B. der Arzt angemahnt hat – es gibt viele Gründe, sportliche Vorsätze zu verwirklichen.

Wünschenswert wären drei bis fünf Termine à 30 – 45 Minuten pro Woche – mehr ist natürlich auch erlaubt. Für Ungeübte macht es wenig Sinn, die Defizite der Vorjahre innerhalb weniger Wochen ausgleichen zu wollen - kleine, regelmäßige Sporteinheiten bauen Ihre Muskeln und Ihre Vitalität schonender auf als eine „Riesenaktivität“ am Wochenende.

Im Durchschnitt kann man für drei bis fünf Termine à 30 – 45 Minuten pro Woche insgesamt etwa zusätzliche 1000 bis 1500 kcal pro Woche veranschlagen, bezogen auf ein Gewicht von ca. 70,- kg.

Im Folgenden sei für einige Sportarten der Energieverbrauch pro 30 Minuten angegeben, auch wieder bezogen auf ein Gewicht von ca. 70,- kg:

Walking, zügig	220 kcal
Joggen (1 km in 7 Minuten)	280 kcal
Zügig schwimmen	300 kcal
Fußball, Handball spielen	300 kcal
Radfahren, 24 km / Stunde	340 kcal

Die für diese Leistungen nötigen Nährstoffe finden sich allesamt in einer gesunden und vollwertigen Basisernährung:

- Reichlich Pflanzenkost (Gemüse, Salate, Obst, aber auch Vollkornbrot, Müsli, Kartoffeln, Nudeln und Reis und als gesunde Nascherei auch mal das bekannte Studentenfutter)
- kombiniert mit Milchprodukten und – in mäßigeren Mengen – Fisch und Fleisch(waren) liefern uns die nötigen Vitamine, Mineralien, Kohlenhydrate und Eiweiß.
- Fette sollten, wie allgemein in der gesunden Ernährung, sparsam verwendet werden; wobei eine gewisse Menge hochwertigen Öls (ca. 1 Eßlöffel pro Tag für den Erwachsenen) notwendig ist.
- Die gesunde und vollwertige Ernährung wird abgerundet durch ausreichend Flüssigkeit (ca. 2 L pro Tag), vorzugsweise als (Mineral)wasser und Tee.

Dies wären im Groben die Zutaten für die Verpflegung des Freizeitsportlers. Es ist also nicht erforderlich, spezielle Lebensmittel und Zusatzpräparate zu verwenden – und sei die Werbung auch noch so verführerisch.

Damit Ihr Muskelaufbau oder vielleicht auch der Sport in der Gruppe sowohl erfolgreich wie auch für Sie möglichst gesund ist, gilt es noch, den Zeitpunkt des Essens und Trinkens optimal mit Ihrem Training abzustimmen!

1. Regel: mehrere kleine Mahlzeiten sind bei regelmäßigem Training für den Stoffwechsel besser als nur zwei große Mahlzeiten am Tag. Auch die Flüssigkeit sollte über den Tag verteilt getrunken werden, um den ganzen Tag über gut versorgt zu sein.
2. Regel: Je 30 Minuten Sport sollen zusätzliche 500ml Flüssigkeit aufgenommen werden, vorzugsweise Mineralwasser.
Bei längeren sportlichen Aktivität werden Fruchtschorlen im Verhältnis 1 Teil Saft zu 1 bis 3 Teilen Mineralwasser (in diesem Fall auch mit höheren Natriumgehalten) empfohlen. Der Saft liefert Mineralien und Zucker, das Mineralwasser liefert Mineralien und Flüssigkeit. Sowohl die Mineralien wie auch die Flüssigkeit gehen beim Sport verloren und müssen ersetzt werden. Der Zucker dient dem Auffüllen der Muskelenergie (Glykogen). Das Getränk soll nur schwach süß schmecken, weil ein zuviel an Zucker die Aufnahme der Flüssigkeit behindert, während eine geringe Menge Zucker die Aufnahme der Flüssigkeit im Magen-Darm-Trakt nicht behindert. Übrigens, auch lösliche Stärke (Maltodextrin) behindert die Aufnahme der Flüssigkeit nicht.
Bei längerer Belastung soll gern zwischendurch getrunken werden - spätestens nach 60 Minuten das erste Mal.
3. Vor dem Training soll der Magen leer sein – ohne dass Sie hungrig sind. Auch mit Flüssigkeit sollten Sie im Voraus gut versorgt sein (ca. 30 Minuten vorher noch mal trinken).
4. Nach dem Training wird neben der Flüssigkeit die Energie ersetzt, vorzugsweise mit Kohlenhydraten (also Nudeln und fettarme Soße, Obst, Riegel, süßer Reis und ein mild gesüßtes Getränk). Eiweiß soll in magerer Form und in mäßiger Menge gegessen werden (z.B. eine Portion Fruchtquark) als Nachtisch.

„Spielsportler“ (Fußball, Handball...) und Ausdauersportler sind mit einer kohlenhydratreichen Kost gut versorgt (viel Brot mit mäßiger Menge an Belag, viele Nudeln (oder Reis oder Kartoffeln) mit etwas Käse oder Fisch oder Fleisch, sowie als Zwischenmahlzeit Obst oder Kompott).

Schnellkraftsport ist vor allem Kräfte-zehrend, das bedeutet, dass hier der Energiebedarf besonders hoch ist. Mit der gesteigerten Lebensmittelmenge steigt – bei einer gemischten Basis-Ernährung – automatisch auch die Menge des verzehrten Eiweißes, so dass keine zusätzlichen Präparate erforderlich sind.