



10 Ernährungstipps für sportlich Aktive

- **Optimal ernährt macht leistungsstark!**

Wer Sport betreibt, braucht Energie! Ohne die richtigen „Energieträger“ ermüdet der Körper rasch und wird leistungsarm. Ein passender Speiseplan ist daher gefragt!

Eine abwechslungsreiche, kohlenhydratreiche und fettkontrollierte Kost stellt die optimale Ernährungsbasis für FreizeitsportlerInnen dar. „Vielseitig und mit Genuss“ lautet das Motto, damit die Energiespeicher perfekt gefüllt sind und der Körper ohne Stress seine Leistung bringen kann.

- **Kohlenhydrate – Power für Leistung und Ausdauer**

Kohlenhydrate liefern dem Körper den Hauptteil der Energie. Eine kohlenhydratreiche Ernährung sorgt für gut gefüllte Glykogenspeicher. Intensität und Ausdauer bei der Leistung sind so garantiert.

„Beilagen“ wie Erdäpfel, Nudeln oder Reis sollen daher Hauptbestandteil der Mahlzeiten sein und Fleisch großteils ersetzen. Ideale Kohlenhydratlieferanten sind auch Vollkorngetreideprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte.

- **Die Zeiten des täglichen Steaks für Sportler sind längst vorbei...**

Der Eiweißbedarf eines Sportlers ist bei einer ausgewogenen Mischkost im Normalfall gedeckt. Geschickt kombiniert, lässt sich eine „hohe Eiweißqualität“ auch ohne größere Fleischmengen erzielen.

Pflanzliche Lebensmittel liefern an sich weniger wertvolles Protein, lassen sich aber ausgezeichnet durch andere Lebensmittel ergänzen. Günstige „Eiweißkombinationen“ sind Getreide oder Erdäpfel kombiniert mit Milch oder Eiern. So wird die notwendige Eiweißmenge erreicht und gleichzeitig ist die Anhebung des Kohlenhydratanteils gesichert.

- **Vitamine, Mineralstoffe & Co**

Vitamine und Mineralstoffe liefern zwar keine Energie, sie sorgen aber dafür, dass alle Prozesse im Stoffwechsel reibungslos funktionieren. Der Vitamin- und Mineralstoffbedarf bei Breitensportlern liegt nicht höher als der der Durchschnittsbevölkerung. Eine vielseitige Kost unterstützt die Leistungsfähigkeit - und macht Vitaminpräparate und Mineralstofftabletten überflüssig.

- **Erfolgsrezept für Ausdauer und Power**
(4 Portionen)

Zutaten: ½ kg Spiralnudeln, 30 dag Hähnchenbrustfilet, 2-3 Paradeiser, 2 TL Honig, ca. 6 EL Olivenöl, 1 kleiner Eichblattsalat, etwas Basilikum, etwas Balsamessig, Salz, Pfeffer, 4 Spieße

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Hähnchenbrustfilet und Tomaten in grobe Würfel schneiden. Aus Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und Balsamessig eine Marinade bereiten. Fleisch- und Paradeiswürfel einlegen und gut ziehen lassen. Dann abwechselnd auf Spieße stecken und in einer Pfanne in etwas Olivenöl von der Marinade rundum anbraten. Eichblattsalat waschen und marinieren. Hähnchenspieße, Nudeln und Eichblattsalat anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

- **Öfter essen hält fit!**

Neben der richtigen Zusammensetzung des Speisezettels, kommt für eine optimale Leistung auch der Verteilung der Mahlzeiten über den Tag wesentliche Bedeutung zu: Mindestens zwei Zwischenmahlzeiten neben den üblichen drei Hauptmahlzeiten sorgen für eine gleichmäßige Blutzuckerzufuhr und unterstützen so die Leistungsfähigkeit.

- **Wer Sport betreibt, braucht „Kühlwasser“!**

Um die beim Sport vermehrt entstehende Körperwärme abzugeben, erzeugt der Körper Schweiß. Wer sich sportlich betätigt, hat einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf! SportlerInnen sollen schon vor dem Sport ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und bei Belastungen über 60 Minuten in den Pausen immer wieder trinken. Als Faustregel gilt: 1 Glas (ca. 0,25 l) pro Viertelstunde.

- **Dem Seitenstechen „davonlaufen“**

Seitenstechen während dem Laufen ist ein häufiges Problem bei Anfängern. Oft hat Seitenstechen mit der Ernährung zu tun. 2 - 3 Stunden vor dem Training sollen keine großen Mahlzeiten eingenommen werden. Auch von blähenden Speisen wie z.B. Hülsenfrüchte lässt man vor dem Sport besser die Finger. Zu starke Belastung, unregelmäßiges Atmen, zu enge Kleidung sowie falsche Haltung können ebenfalls Auslöser für Seitenstechen sein.

- **Den „Hungerast“ vermeiden ...**

Geht bei längerer Belastung das Muskelglykogen langsam zur Neige, so wird vermehrt Glucose aus dem Blut entnommen und der Blutzuckerspiegel sinkt ab. Plötzlich auftretendes Hungergefühl, Schwindel, Übelkeit und Kraftlosigkeit, der so genannte „Hungerast“, sind oft die Folge. Kohlenhydrathaltige Getränke oder eine Banane rechtzeitig während des Sports gegessen, beugen dem unerwünschten Leistungseinbruch vor.

- **Essen und Trinken nach dem Sport**

Nach erbrachter Leistung braucht der Körper vor allem Kohlenhydrate und Flüssigkeit zum Regenerieren. Erdäpfel, Nudeln, Reis & Co. und Mischungen aus Mineralwasser und Fruchtsäften füllen Glykogenspeicher und gleichen Flüssigkeitsverluste aus.

Spezielle Sportgetränke bringen für HobbysportlerInnen keine Vorteile.

Der bewährte „Apfelsaft gespritzt“, im Verhältnis 1:1 bis 1:2 mit Mineralwasser verdünnt, steht in seiner Zusammensetzung speziellen Sportgetränken um nichts nach. Alkohol ist nach dem Sport tabu - er verzögert die Erholungsphase.