

Essen und Trinken

Ernährungstipps für Freizeitsportler

Ernährungsempfehlungen für Breitensportler unterscheiden sich nicht grundlegend von jenen, die für inaktive Menschen gelten. In beiden Fällen bildet die Ernährungspyramide die Basis. Was damit gemeint ist, finden Sie auf den folgenden Seiten.

Leider wird auch im Sport viel zu häufig auf Vitaminpräparate und (vermeintlich) leistungsfördernde Nahrungszusätze gesetzt. Gleichzeitig aber halten die meisten Freizeitsportler nicht einmal die grundlegendsten Ernährungsempfehlungen ein.

Dabei wäre das gar nicht so schwierig und noch dazu viel günstiger als teure Spezialpräparate:

Denn saisonale und frische Lebensmittel aus der Region liefern die Zutaten für einen bunten, genussvollen und leistungsfördernden Speiseplan – und damit die Basis für Ihre körperliche Fitness!

Die Ernährungspyramide baut auf!

Die Ernährungspyramide zeigt, wie sich Ihr Speiseplan zusammensetzen sollte.

Süßigkeiten, Knabberereien, Alkohol
sehr sparsam

Öle und Fette
Qualität vor Menge

Fleisch, Wurst und Eier mäßig
Fisch regelmäßig

Milch und Milchprodukte
jeden Tag

Obst, Gemüse, Salat
fünf Mal täglich

Getreideprodukte und Erdäpfel
5 Portionen, die sich lohnen

Viel **Trinken**,
über den Tag verteilt



Quelle: grafik:zuckerstätter

Nützliche Informationen zu den einzelnen Ebenen der Pyramide

Extras



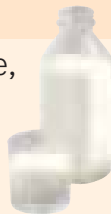
Süßigkeiten, Knabberereien und Alkohol sind im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ausdrücklich erlaubt – wenn der Rest auf dem Teller stimmt!

Öle und Fette



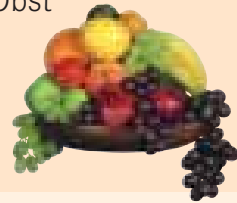
Sie müssen nicht fettfrei essen, um sich gesund zu ernähren. Im Gegenteil: Ihr Körper benötigt bestimmte Fette sogar, damit er reibungslos funktionieren kann. Mehr dazu auf Seite 108.

Milch und Milchprodukte,
Fleisch, Wurst, Eier
und Fisch



Milchprodukte stärken Ihre Knochen. Und die sind eine wichtige Voraussetzung für sportliche Aktivitäten. Mageres Fleisch, magere Wurst, Eier und Fisch sind – ebenso wie Milch – wertvolle Eiweißlieferanten. Mehr dazu auf Seite 107.

Gemüse und Obst



»Fünf Mal täglich!« lautet die Devise. Übersetzt heißt das: Fünf Mal am Tag eine Hand voll Obst, Gemüse oder Salat. Das kann ein Stück Apfel oder Birne zwischendurch sein, ein Schöpflöffel Gemüse als Beilage, eine Tomate als Belag auf's Brot oder ein Schüsserl mit knackigem Salat. Sie haben die Wahl!

Getreide und Erdäpfel



»5 Portionen, die sich lohnen« – fünf Mal am Tag Brot, Gebäck, Nudeln, Getreideflocken, Reis oder Erdäpfel für Ihre sportliche Leistungsfähigkeit. Eine Portion entspricht ca. 1 Scheibe Brot, 3 bis 4 mittelgroßen Erdäpfeln, 5 bis 6 EL Flocken oder 1 großen Schöpfer Nudeln bzw. Reis. Mehr auf Seite 106.

Getränke



Ihr Körper verliert über Schweiß, Atemluft, Harn und Stuhl etwa 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Diesen Verlust müssen Sie ausgleichen. Feste Nahrung liefert etwa einen Liter, der Rest kommt aus Getränken. Deshalb: Mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken! Welche Getränke für Sportler ideal sind, lesen Sie ab Seite 110.

Kohlenhydrate: Das Benzin für Ihre Muskeln

Kohlenhydrate liefern rasch und effizient Energie. Im Gegensatz zu Fett können Kohlenhydrate aber nur sehr begrenzt im Körper gespeichert werden. Die Speicherform dafür ist das Glykogen, das in den Muskeln und in der Leber gehortet wird.

Bei ausdauernden Aktivitäten sorgt das Leberglykogen für einen konstanten Blutzuckerspiegel. Dadurch werden Gehirn- und Nervenzellen ausreichend mit Energie versorgt und so die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit gesichert. Glykogen, das im Muskel gespeichert ist, dient der Muskulatur als Energielieferant (»Benzin«).

Die Glykogenspeicher im Körper sind begrenzt!

Weil nur ca. 400 g Muskelglykogen plus etwa 100 g Leberglykogen gespeichert werden können, sollten sowohl Ausdauer- als auch Kraftsportler reichlich Kohlenhydratquellen in ihren Speiseplan einbauen. Man unterscheidet dabei schnell verfügbare Kohlenhydrate (Zucker, wie z. B. Frucht-, Trauben-, Haushaltszucker) und langsam verfügbare Kohlenhydrate (Stärke).

Stärke geht langsamer ins Blut über als Zucker und liefert gleichmäßig über eine längere Zeit Energie. Stärke füllt zudem die Glykogenspeicher besser als Zucker.

Ideale Kohlenhydratlieferanten:

Brot und Gebäck aus Vollkorn, (Vollkorn-)Nudeln, Erdäpfel, (Natur-)Reis, Getreideflocken, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Obst (z. B. Äpfel, Birnen, Zwetschken, Weintrauben) oder Trockenfrüchte



Allein das Gehirn verbraucht pro Tag 140 g Blutzucker. Weitere 40 g benötigen die roten Blutkörperchen, um den Sauerstoff zu den Muskeln zu transportieren. Das heißt, ein Erwachsener verbraucht pro Tag mindestens 180 g Blutzucker plus jene Energie, die die Muskeln für ihre Bewegungsarbeit benötigen.



Eiweiß: Der Baustoff für Ihre Muskeln

Der Eiweißbedarf wird meist überschätzt, insbesondere von Kraftsportlern. In der Praxis kann die notwendige Eiweißmenge aber problemlos mit normalen Lebensmitteln aufgenommen werden.

Hobbysportler benötigen pro Kilo Körpergewicht und Tag etwas weniger als ein Gramm (0,8 g) Eiweiß. Laut aktuellem Ernährungsbericht isst der Durchschnittsösterreicher aber ohnehin mehr als ein Gramm. Fleisch, Wurst, Eier, Milch, Käse, Geflügel und Fisch (wie die heimischen Süßwasserfische Zander, Forelle, Saibling, Karpfen usw.) sind die wichtigsten Eiweißlieferanten.

Ein Rechenbeispiel:

Markus Müller, 35 Jahre, 75 kg schwer, begeisterter Radfahrer und Wanderer, hat einen durchschnittlichen Eiweißbedarf von $0,8 \times 75 = 60$ g pro Tag. Diese Menge Eiweiß deckt er problemlos mit:

1 Becher **Joghurt** (ca. 7 g Eiweiß), 3 EL **Haferflocken** (ca. 5 g), 1 Scheibe **Vollkornbrot** (ca. 3 g), 1 Scheibe **Schinken** (ca. 6 g), 2 Scheiben **Gouda** (ca. 15 g) und 1 kl. **Putenbrust** (ca. 24 g).

Ergibt in Summe ca. 60 g Eiweiß.

60 g Eiweiß entsprechen etwa 1 **Müsli** + 1 **Schinken-Käse-Brot** + 1 kleine Portion gebratene **Putenbrust**.



Spezialfall Vegetarier: Ovo-lakto-Vegetarier (das sind jene, die zwar kein Fleisch, aber Eier und Milchprodukte essen) können ihren Eiweißbedarf ebenfalls ohne Zusatzpräparate decken. Im obigen Beispiel müsste unser Herr Müller lediglich die gebratene Putenbrust gegen Palatschinken (aus einem Ei und 5 EL Vollkornmehl und 0,25 l Milch = ca. 24 g Eiweiß) austauschen und statt der Schinkenscheibe ein drittes Käseblatt aufs Brot legen.

Fette und Öle: Qualität vor Quantität

Fett ist ein Geschmacksträger. Deshalb schmecken fette Speisen auch so gut. Doch obwohl Fett von manchen (lustfeindlichen) »Experten« regelrecht verteufelt wird, ist eine gewisse Menge hochwertiges Fett und Öl für den Körper sogar lebensnotwendig. Im Ausdauerbereich wird sogar vermehrt Fett als Energielieferant herangezogen, um die Glykogenreserven zu schonen. Auf die geschickte Auswahl kommt es an.

Gute Fettlieferanten:

- ✘ Raps- und Olivenöl weisen eine besonders günstige Zusammensetzung auf und können auch erwärmt werden.
- ✘ Kürbiskernöl, kaltgepresstes Sonnenblumenöl, Lein-, Distel- oder Weizenkeimöl liefern ebenfalls wertvolle Fettsäuren und eignen sich besonders für Salate und Rohkostgerichte.
- ✘ Fette Fische wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch enthalten die so genannten Omega-3-Fettsäuren, die gut für Herz und Kreislauf sind.

Diese Fettlieferanten sollten Sie nur selten in Ihren Speiseplan einbauen:

- ✘ Frittiertes (Pommes, gebackene Champignons, Blätterteiggebäck, Faschingskrapfen u. Ä.)
- ✘ Fette Fleischteile (Bauchfleisch, Speck, Braten mit Schwarte, ...)
- ✘ Fette Wurstsorten (Salami, Wiener, Extra, ...)



Ob Butter oder Margarine aufs Brot kommt, ist – bei normalen Cholesterinspiegeln – Geschmackssache. Solange Sie sparsam damit umgehen, bleibt die Entscheidung Ihrem Gaumen überlassen. Sparsam heißt: Versuchen Sie, mit insgesamt 4 gestrichenen Esslöffeln Öl plus Streichfett pro Tag auszukommen.

Vitamine & Co

Vitamine liefern zwar keine Energie, aber sie sorgen dafür, dass alle Prozesse im Stoffwechsel reibungslos funktionieren. Dazu gehört unter anderem, dass ...

- ✘ die Lunge pumpt,
- ✘ das Herz schlägt,
- ✘ sich die Muskeln zusammenziehen und wieder strecken sowie dass
- ✘ intakte Nerven für Koordination und Konzentration sorgen.

Breitensportler haben übrigens keinen höheren Vitaminbedarf als »Stubenhocker«. Wenn Sie die Ratschläge der ersten Seiten beherzigen, müssen Sie sich um Ihre Vitaminversorgung keine Gedanken machen. Und schon gar keine Vitaminpräparate einwerfen.

Mineralstoffe und so

Was für Vitamine gilt, trifft im Großen und Ganzen auch für Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie liefern zwar keine Energie, sorgen aber dafür, dass ...

- ✘ der Wasserhaushalt stimmt,
- ✘ das Hormonsystem funktioniert und
- ✘ die Nerven und Muskeln richtig arbeiten.

Wenn Sie entsprechend der Ernährungspyramide abwechslungsreich essen und trinken, sind Mineralstofftabletten überflüssig. In Form von Bananen, Erdäpfeln oder einem herzhaften Gurken-Topfen-Vollkornbrot schmecken Magnesium und Konsorten ohnehin viel besser.



Trinken, Trinken, Trinken

Flüssigkeit beeinflusst ganz maßgeblich Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Wie Sie bereits gelesen haben, sollten Sie pro Tag mindestens 1,5 Liter trinken. Dazu kommt noch der Flüssigkeitsverlust während des Sports oder in der Sauna. Wussten Sie, dass ein Schweißverlust von etwa einem Liter die Leistungsfähigkeit bereits um 4 bis 8 % verringert? Im Tennismatch gegen Ihren Erzrivalen kann das durchaus den Sieg kosten.

Während oder erst nach dem Sport trinken?

Im Laufe einer Stunde intensiven Sports verlieren Sie ungefähr einen Liter Schweiß. Je heißer es ist bzw. je besser Sie trainiert sind, umso mehr schwitzen Sie. Falls Ihre sportliche Aktivität nicht länger als eine Stunde dauert, reicht es, wenn Sie Ihr Flüssigkeitsdefizit im Anschluss daran ausgleichen. Bei längerer Beanspruchung sollten Sie bereits während dem Sport trinken.
Faustregel: 1 Glas (ca. 0,25 l) pro Viertelstunde.

Wenn Sie zu spät trinken, spüren Sie das in Form von ...

- ✗ Schwäche,
- ✗ Muskelkrämpfen,
- ✗ Magen-Darm-Krämpfen oder Übelkeit,
- ✗ Konzentrations- und Koordinationsstörungen,
- ✗ Kopfschmerzen oder Schwindel.



Trinken Sie noch, bevor Sie Durst verspüren! Denn gerade beim Sport setzt das Durstgefühl verzögert ein. Wenn der Mund trocken ist, ist es schon zu spät.



Sportlerdrinks: Notwendig oder überflüssig?

Gleich vorweg: Im Breitensport sind spezielle Sportlergetränke überflüssig. Sie bieten gegenüber stark verdünnten Fruchtsäften kaum Vorteile, meist reicht sogar normales Leitungswasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Mineralstoffverluste über den Schweiß werden oft überschätzt, Vitaminverluste können in diesem Zusammenhang sogar ganz vernachlässigt werden. Ideale Flüssigkeitslieferanten sind Leitungswasser, Mineralwasser, gespritzte Fruchtsäfte sowie Früchte- und Kräutertees.

»Spezialrezept« für einen Sportlerdrink:

- ✂ 80 ml Fruchtsirup
(z. B. Johannisbeer-, Multivitamin-, Weichsel, Himbeersirup)
- ✂ 920 ml stilles Mineralwasser
- ✂ 1–1,2 g Kochsalz

Achtung: Apfelsaft meiden – Durchfallgefahr!



Trinken Sie zwei Stunden sowie eine halbe Stunde vor der sportlichen Belastung jeweils ungefähr einen halben Liter schluckweise. So gehen Sie mit gut gefüllten Flüssigkeitsspeichern ins Rennen. Nach dem Training 300–500 ml Flüssigkeit zuführen.



Zusatzpräparate: Kein Stockerlplatz für »Leistungsförderer«!

Die Werbeaussagen dafür sind vielversprechend und die Verlockung ist groß, mit Zusatzpräparaten seine Leistung zu steigern. Aber zahlt sich der Griff ins Geldbörstel aus? Hier finden Sie kurze Bewertungen der »üblichen Verdächtigen«:

L-Carnitin

L-Carnitin ist eine Substanz, die Fettsäuren im Körper zum Ort der Verbrennung transportiert. Allerdings: Der Körper stellt L-Carnitin ausreichend selbst her. Außerdem ist L-Carnitin nicht der geschwindigkeitsbestimmende Schritt in der Energiebereitstellung. Ein sportbedingter Mangel oder eine bessere Ausdauerleistung durch L-Carnitin-Präparate konnte bisher nicht nachgewiesen werden.

Kreatin

Kreatin wird ebenfalls vom Körper selbst hergestellt. Nach derzeitigem Wissensstand können zusätzliche Kreatinpräparate nur bei wiederholten, maximalen Kurzzeitbelastungen die Leistungsfähigkeit steigern. Breitensportler profitieren dadurch aber kaum. Sie würden wahrscheinlich nur die Nebenwirkungen spüren: starke Wassereinlagerungen im Muskel, erhöhtes Verletzungsrisiko, Durchfall.

BCAA

BCAA sind bestimmte, so genannte verzweigt-kettige Aminosäuren (Branched Chain Amino Acids), also Eiweißbausteine. Die angebliche Wirkung – sie sollen bei Ausdauerleistungen die Ermüdung hinauszögern – wurde bisher nicht eindeutig bewiesen. Für Breitensportler sind derartige Aminosäurepräparate ohnehin überflüssig, sie decken ihren Bedarf problemlos über die Eiweißquellen aus der Nahrung.



Eiweißpräparate

Eiweißpräparate sind meist Eiweißpulver, die mit Milch, Molke oder Wasser zu Shakes angerührt werden. Es gibt sie aber auch in Riegelform. Für Breitensportler sind solche Produkte nicht notwendig, denn selbst Kraftsportler nehmen mit der Nahrung genügend Eiweiß auf. Was auch nachvollziehbar ist: Wer sich mehr bewegt, verbraucht mehr Energie, hat mehr Hunger und isst dadurch mehr. Auch mehr Eiweiß.

Außerdem: Um Muskelmasse aufzubauen, ist regelmäßiges und richtiges Training ausschlaggebend. Durch Eiweißpräparate allein wachsen keine Muskeln.



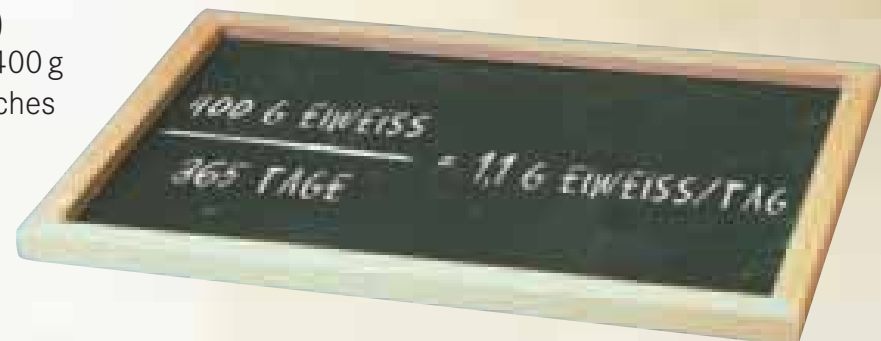
Wer über lange Zeit zu viel Eiweiß zuführt, was durch Eiweißshakes und -riegel leicht möglich ist, kann sich damit Probleme einhandeln:

- ✗ Nierenschäden durch die übermäßige Harnstoffausscheidung
- ✗ Erhöhtes Osteoporoserisiko durch eine gesteigerte Kalziumausscheidung

Ein Rechenbeispiel:

Unser Markus Müller möchte in einem Jahr zwei Kilo Muskelmasse aufbauen. Bei intensivem Training ist das ein realistisches Ziel. Wie viel zusätzliches Eiweiß braucht er dazu?

Muskeln bestehen nur zu ca. 20% aus Eiweiß, der Rest besteht praktisch zur Gänze aus Wasser. Das bedeutet, für die zwei Kilo Muskelmasse benötigt Herr Müller in diesem Jahr rund 400 g (= 20% von 2 kg) zusätzliches Eiweiß. Umgerechnet auf einen Tag (400 g dividiert durch 365 Tage) macht das 1,1 g zusätzliches Eiweiß pro Tag. Mit einem Extra-Esslöffel Magerprotein am Tag deckt er seinen zusätzlichen Eiweißbedarf problemlos. Und um einiges billiger.



Wohlbefinden

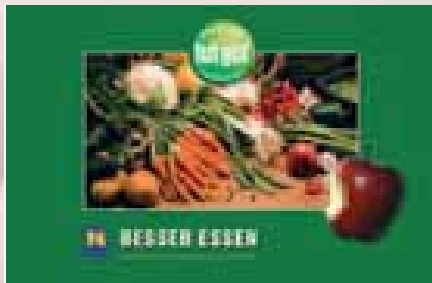
Genießen tut gut und ist gesund!

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als »Zustand des völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als die Abwesenheit von Krankheit«.

Essen und Trinken ist mehr als die reine Zufuhr von Nährstoffen. Essen und Trinken sollen schmecken, Spaß machen, Genuss bereiten. Ernährungspsychologen weisen immer wieder darauf hin, dass Essen und Trinken eine wichtige Quelle der Lebenszufriedenheit und Lebensqualität sind. Genussfähigkeit wird in der Psychologie sogar als einer der grundlegenden Faktoren anerkannt, die gesund machen oder gesund erhalten.

»tut gut«-Tipp

Nutzen Sie auch beim Essen Ihre Intuition und vertrauen Sie ruhig öfter Ihrem »Bauchgefühl«. Ihr Körper weiß meistens recht genau, was ihm gut tun würde. Wir hören nur leider zu selten hin.



Mehr zum Thema »Ernährung« sowie zahlreiche Rezepte finden Sie im »besser essen - Buch«. Dieses können NiederösterreicherInnen bei der **»tut gut - Hotline«** unter **02742/22655** kostenlos anfordern oder unter www.tutgut.at downloaden.