

Praktische Ernährungstipps

Beispiele Frühstück Trainingstag:

1. Beispiel:

- Müsli (geringen Zuckeranteil – Früchtemüsli, Tipp: < 20g Zucker pro 100g Müsli)
- + Haferflocken, Nüsse, Leinsamen
- Fettarme Milch, Magerquark, fettarmer Joghurt Buttermilch
- 1 x frisches Obst
- Tee, 1 Glas Saft



2. Beispiel:

- 2 Scheiben Vollkornbrot/Vollkornbrötchen
- 2 EL Frischkäse/Speisequark (max. 20% Fett i.Tr)
- 2 TL Fruchtaufstrich oder Honig
- oder magerer Käse, mageres Fleisch/Wurst
- 1 Banane / 1 Glas Fruchtsaft



3. Beispiel:

- Getreidebreie (Haferflocken, Grieß,- Dinkel-/Weizenbrei) leicht angekocht mit Wasser, Milch und Honig und ombiniert mit Früchten
- 0,5 l ungesüßtes Getränk (Tee, Wasser)

Ungünstig:

- Cornflakes oder Ähnliches (Schokochips, Fruitloops, Knuspermüsli...)
- Weizenbrötchen mit Schokocreme
- Kuchen, süße Teilchen
- Croissants ...



Was tun bei auftretendem Hungergefühl?

Grundsatz:

- Den Blutzuckerspiegel nie in den Keller fallen lassen und nicht zu schnell „peaken“
 - Gefahr: Müdigkeit, Konzentrationsverlust und Unterzuckerung (Schwindel, Zittern, Leistungseinbruch)
 - Deshalb: regelmäßiger Kohlenhydrat-Nachschub
 - Kleine Schlucke trinken (250-500 ml)
- kohlen säurearmes Mineralwasser; stark verdünnte Fruchtsaftschorlen (1:3); Isotonische Getränke
- über den Tag nur kleine Menge aufnehmen
- Darm kann nur 1 Liter Flüssigkeit pro Stunde aufnehmen → **Hydrierung/Trinken in den 2 Stunden vor Wettkampf wichtig!!**

Kohlenhydratversorgung

- Im Wettkampf = ballaststoffhaltige Kohlenhydrate (Getreideflocken, Äpfel, Müsliriegel...)
nicht ideal

→ Verträglichkeit bereits im Training testen

(Snack 30 – 45 min vor einer harten Trainingseinheit essen – wenn gut vertragen, dann im Wettkampf ausprobieren)

Beispiele Mittag Wettkampftag:

- Leicht verdauliche Speisen!

Beispiel:

- Ofenkartoffel mit Joghurtfüllung
 - Nudeln/Reis mit Tomaten- Gemüsesoße oder magerer Fleischsauce
 - Reis/Kartoffeln + kleines gebratenes Putensteak/gedünsteter Fisch
 - Gulasch mit gedünsteten Gemüse
 - Gemüsesuppe oder Nudelsuppe mit Brot
 - Brot mit Käse, Putenbrust oder Magerquark, Banane
 - Getreidebreie (Grieß, Reis) mit Kompott
-
- **kein** rohes Gemüse, Salate oder fettreiche Saucen essen!
 - blähendes Gemüse meiden, z.B.:
→ Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen), grobe Kohlgemüse (Grünkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Weißkohl, Wirsing), Lauch

Zwischenmahlzeit an Trainingstagen:

Kohlenhydratreich (aber: wenig Zucker) und eiweißreich

- Obst, Gemüse, Vollkornkekse
- Joghurt eventuell mit Müsli, Nüssen, Haferflocken, kleingeschnittenes Obst, Trockenfrüchte
- Handvoll Nüsse
- Belegtes Vollkornbrot/-brötchen (Salat, Gurke, Tomate, magere Wurst, fettarmer Käse)
- Fruchtschnitte, Energieriegel

Tipp: während intensiver körperlicher Belastung (z. B. Wettkämpfe über 60 min) kann eine Kohlenhydratzufuhr von ca. 30-60 g pro Stunde (in kleineren Portionen) die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit aufrecht erhalten → Beginn etwa nach 70 min

Was? Iso-Getränke, Kohlenhydrat-Gele, oder Kohlenhydrat-Riegel, Brot, Banane, Kekse, Fruchtsaftschorlen (1:1)

Wettkampfsnacks:

→ Faustregel: Im 2 h Takt kohlenhydrathaltige Kleinigkeit essen; längere Pausen (>1,5 h) unbedingt für ein kleines Mittagessen nutzen)

- Mildes Obst (Banane), wasserreiches Obst (Melone, Apfelsine, Ananas, Pfirsiche, Apfel)
- Reiswaffeln
- Fruchtschnitten
- Bei nervösen Magen: Babybrei (Obst-Getreidebreie)
- Fruchtmus (z.B. im Quetschbeutel)
- Weißbrot mit Honig/Marmelade
- Bananenbrot mit Quark
- Mischbrot oder Toast mit Schnittkäse oder Frischkäse
- Knäckebrot
- Feiner Riegel (KH-anteil 6 mal höher als Fettanteil)

Beispiele Regenerationsphase (nach dem Training/Wettkampf):

Beachte:

Noch vor dem Duschen = Flüssigkeit aufnehmen (neben Wasser am besten ein eiweißreiches Getränk: Aminosäure-Mischung; Milch, Molke etc.)

1-2 Stunden nach dem Wettkampf feste Nahrung aufnehmen → in der Stunde nach der Belastung ist die Enzymaktivität am größten → Eiweißzufuhr↑ für Muskelaufbau/Regeneration oder Nahrungskarenz (nur Wasser) für Gewichtsreduktion

1.) Portion leicht verdaulicher, vollwertiger **Kohlenhydrate**:

- Kartoffeln, Naturreis, Nudeln, Fruchtkaltschalen, Milchreis

2.) kleine Portion fettarme, **eiweißreiche** Nahrungsmittel:

- Geflügel, Fisch, mageres Rind-oder Kalbfleisch
- Magerquark, Hüttenkäse, Hülsenfrüchte

3.) Nachtisch: **Kaliumreich**

- frisches Obst oder selbstgemachten Obstsalat, eventuell mit Quark oder Joghurt mischen, Kaiserschmarrn mit Rosinen, Pancakes mit Apfelmus oder Zwetschgenkompott, 1 Stück Käsekuchen, Weißbrot mit Marmelade etc)

Tipps:

- Milch:
liefert viele wichtige Nährstoffe --> Milcheiweiß, Milchfett, Milchzucker (Laktose), verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- wasserreiches Gemüse (z. B. Spargel, Zucchini, Paprika, Gurke)
- wasserreiches Obst (Melone, Apfelsine, Ananas, Pfirsiche, Apfel)
- Kaltschalen mit Früchten oder Frucht-Mix-Getränke
- Suppen, Brühe
- Salate, rohes Gemüse
- Mineralwässer, Fruchtsaftschorlen, Gemüsesäfte, Fruchtsäfte

- auch nach dem Sport weitgehend auf alkoholische Getränke (**Alkohol hemmt den Fettstoffwechsel und verzögert die Regeneration**) verzichten –

FASTFOOD: bremst die Regeneration → die Erholung dauert länger

[kritisch, wenn mehrere Wettkampftage (Freitag/Sonntag) hintereinander liegen]

Tipps zum Muskelaufbau

- Muskelaufbau erreicht man durch intensive Trainingsreize kombiniert mit einer bedarfsgerechten, proteinreichen Ernährung.
- Die Zufuhrempfehlung für Sportler liegt entsprechend bei 1,2 bis 1,7 g Protein pro kg KG
- Zeitpunkt: Die Proteinzufuhr sollte idealerweise auf mehrere kleinere Portionen am Tag verteilt sein
- Nach Krafttraining und intensiven Trainingseinheiten: Kohlenhydrate und Protein: 15-25 g Protein und 60 g Kohlenhydrate empfohlen. (z.B. 0,5 Liter Kakaotrunk).

Eiweißreiche und fettarme Lebensmittel:

- Fettarme Milch und Milchprodukte (1,5% Fett ...):
- Naturjoghurt und Speisequark, Buttermilch, Kefir, fettarmer Käse bis 45% i.Tr. (Harzer, Limburger, Romadur, Edamer)
- Hüttenkäse, Frischkäse
- Fettarmes Fleisch jeder Sorte
- Fettarme Wurst (Kochschinken, Geflügelwurst, Lachsschinken, Braten, Kassler, Bierschinken)
- Fisch (Kabeljau, Flunder, Scholle, Seezunge, Forelle, Thunfisch; außerdem die EPA-reichen: Makrele, Hering, Seelachs, auch Dosenfisch möglich)
- Schalentiere (Hummer, Krabben, Austern, Muscheln)
- ein Ei am Tag
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Tofu und Sojaprodukte
- Vollkornprodukte, Haferflocken, Getreideflocken und -keime, Kartoffeln
- Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse, Mandeln, Paranüsse, Pistazien)
- Samen (Kürbiskerne, Sesamkerne, Sonnenblumenkerne) – in geringen Mengen (ca. 30-50 g = eine Hand voll)
- alle Sorten Gemüse (v.a. Brokkoli Rosenkohl, Kohl allgemein, Pilze etc.)

Tabelle: Lebensmittelmengen, um ca. 10 g Protein aufzunehmen

Tierische Lebensmittel	Pflanzliche Lebensmittel
1 großes Ei	3 Scheiben Vollkornbrot (150 g)
30 g Käse	150 g Erbsen gegart
70 g Hüttenkäse	400 g Bohnen grün, gegart
1 Tasse (300 ml) Milch	100 g Linsen, gegart
1 Tasse (300 ml) Buttermilch	120 g weiße Bohnen
75 g Quark Magerstufe	70 g Tofu
250 g fettarmer Joghurt	75 g Haferflocken
35 g Rind, Schwein, Geflügel (mager)	70 g Nüsse oder Samen
2 Scheiben Kochschinken	1 Tasse (250 ml) Sojamilch
45 g Thunfisch Konserve, abgetropft	400 g Reis gegart
454 g Lachs gegart	200 g Nudeln gekocht

Tabelle modifiziert nach Mettler, 2011 und Braun, Broschüre NEM des DOSP, 2014)

Geeignete Snacks:

- 100 g Magerquark + 1 Banane + 5 EL Haferflocken (355 kcal: 57 g KH, 21 g Eiweiß, 4 g Fett)
- 1 Vollkornbrötchen + 1 normales Brötchen + Streichfett +60 g magerer Aufschnitt (=2 Scheiben) (340 kcal: 47,3 g KH, 21 g Eiweiß, 7 g Fett)
- 300 ml Buttermilch + Portion Obst = gemixt; 1 Vollkornbrötchen + (30g) Frischkäse + 1 Scheibe Kochschinken (377kcal: 57 g KH, 24 g Eiweiß, 4,8 g Fett)
- 1 Riegel HIGH PROTEINBAR (50 g)(181 kcal: 10,4 g KH, 24,9 g Eiweiß, 4,8 g Fett)