

# Vorweg einige Tipps

1

Abwechslungsreiche Basiskost nach der 5-Finger Regel »V-G-M-O-S«!  
(Täglich Vollkorn-Gemüse-Milchprodukte-Obst-Salate)

Zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes nach starker Belastung liefern verdünnte Fruchtsäfte auch den wichtigen Mineralstoff Kalium und Vitamin C.

Planen Sie täglich 5 – 6 kleinere Mahlzeiten ein,  
um Ihren Verdauungstrakt zu entlasten!

Zur ausreichenden Versorgung mit Vitaminen möglichst einheimische Produkte der Saison verwenden!

Die Geschmackseinbußen durch weniger Fett lassen sich durch Gewürze und Kräuter ausgleichen!

Essen Sie vor Ihrer sportlichen Belastung keine schwerverdaulichen, zu süßen bzw. zu fetten Speisen!  
Geeignet sind: Milchprodukte, Obst, belegte Brote

Gewöhnen Sie sich an regelmäßiges Trinken  
– nicht erst bei Durstgefühl!

# Richtig Essen ... für Sportler

2

Viele Hobbysportler verbinden mit der sportlergerechten Ernährung »Spezialnahrung« und teure »Sportlerprodukte«. Dass diese Spezialprodukte im Grunde unnötig und oft sogar schädlich sein können, ist weitgehend unbekannt. Der Griff zum »Pulver« scheint oftmals verlockend als auf die belegte Wirkung einer optimalen Ernährung zu vertrauen.

Die Ernährung spielt bei der physischen Konstitution und der Trainingsphasen eine wichtige Rolle. Daneben ist der Einfluss auf Ausdauer, mentale Stärke und Konzentration des Sportlers nicht zu unterschätzen. Leistungseinbrüche, Muskelkrämpfe, Schwächeanfälle werden oft durch Ernährungsfehler provoziert!

Für Leistungssportler ist die richtige Ernährung ein wichtiges Thema. Sie wissen die Vorteile einer gut ausgewählten Kost zu schätzen und erleben den positiven Effekt einer leistungsoptimierten, bedarfsgerechten und wohlschmeckenden Kost. Höchstleistungen sind nur dann möglich, wenn die Basiskost langfristig stimmt.

## FÜR DEN HOBBY- ODER BREITENSORTLER WICHTIG

1. Täglich richtig zusammengestellte Mahlzeiten verbessern und optimieren die sportliche Leistung.
2. Teure Spezialprodukte und Extraktionen an Nahrung sind grundsätzlich nicht nötig (den Kalorien- und Wirkstoffbedarf nicht überschätzen!).

Die Devise lautet: »Abwechslungsreiche Basiskost unter Berücksichtigung der Art, Dauer und Intensität der sportlichen Betätigung«. Die Anforderungen an die Ernährung steigen, je mehr sich die sportliche Betätigung dem Hochleistungssport nähert.

Im Leistungssport, an den so mancher Hobbysportler mitunter herankommt, mögen die ein oder anderen Nahrungsergänzungen sinnvoll sein. Für den Hobby- und Gesundheitssportler genügt eine ausgewogene Mischkost. Stimmen die Basiskost sowie ein genau abgestimmtes

# Für Sportler...

4

Trainingsprogramm nicht, dann können auch »Pülverchen« und »Energydrinks« keine Wirkung zeigen.

Zur Zusammenstellung einer guten Basisernährung hilft der Ernährungskreis und die »V-G-M-O-S Regel«. **Vollkorn-Gemüse-Milchprodukte-Obst-Salat** sollten jedes für sich täglich mindestens einmal auf dem Speiseplan stehen. Ob und in welchem Ausmaß eine weitere Anreicherung bzw. Optimierung notwendig ist, sollte der Sportler mit einem Arzt und einer diplomierten Diätassistentin und ernährungsmedizinischen Beraterin besprechen.

## GRUPPE 1

---

- **GETREIDE**
- **GETREIDEPRODUKTE**
- **KARTOFFELN**



Beim Sport leisten Muskeln Arbeit. Die dafür benötigte Energie liefern die in der Leber und in den Muskeln gespeicherten Kohlenhydrate (Glykogen). Ausreichender Verzehr von Getreideprodukten und Kartoffeln gewährleistet, dass diese Energiereserven stets optimal aufgefüllt sind und bei entsprechendem Training sogar vergrößert werden können. Energiegewinnung aus Kohlenhydraten ist ökonomischer als aus Fetten, weil dafür weniger Sauerstoff aus der Atmung benötigt wird. Die Glykogenspeicher reichen für eine sportliche Leistung (mittlere Intensität) von ca. einer Stunde aus, dann erfolgt die Mobilisierung des Fettdepots.

## GETREIDEPRODUKTE

Alle Mehlsorten, Brot, Reis, Nudeln, Haferflocken, Müslis sind Sattmacher! Fettarm zubereitet und mit Gemüse

kombiniert, stellen Getreideprodukte die wichtigste Energiequelle für den Sportler dar.

## → TIPP

Füllen Sie Ihre Energiespeicher vor allem bei Ausdauerleistungen mit Kohlenhydraten aus Vollkornbrot, -nudeln, Vollreis, Getreideflocken und Müslis auf. Vollkornprodukte sättigen länger, verlängern die Kohlenhydrataufnahme und sorgen dadurch für einen konstanten Blutzuckerspiegel. Außerdem liefern Vollkornprodukte auch den für Ausdauersportler so wichtigen Vitamin B-Komplex. Ausreichend trinken nicht vergessen!

## KARTOFFELN

Vielseitig einsetzbar, vitaminreich (Vitamin C und B<sub>1</sub>) und kaliumreich. In fettarmer schonender Zubereitung ebenfalls ein idealer Energielieferant. Auch als Hauptgericht in Kombination mit Milch, Milchprodukten oder Eiern ein Hit (pflanzliches Eiweiß kann in dieser Kombination besser verwertet werden). Z. B. Kartoffelroulade, Kartoffelauflauf, Ofenkartoffeln mit Topfenaufstrich, usw.!

## → TIPP

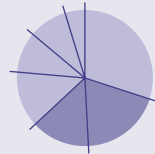
Durch das »In-der-Schale-Kochen« geht kaum Kalium – ein wichtiger Mineralstoff für die Muskeltätigkeit - verloren!  
Kochen Salaten...



## GRUPPE 2 UND 3

---

- GEMÜSE
- HÜLSENFRÜCHTE UND OBST



## GEMÜSE UND SALATE

Ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen aus Obst und Gemüse ist ein Leistungsfaktor! Aber auch beim Gemüse kommt es auf die Zubereitung an!

Der Jahreszeit entsprechendes heimisches Gemüse ist am vitaminreichsten, schadstoffarm und eine herrliche Basis für leichte, fettarme Mahlzeiten.

Zudem liefert es saisongerechtes, heimisches Gemüse und Obst die meisten sekundären Pflanzenstoffe. So manche Vitaminpräparate wären damit überflüssig!



## → TIPP

Aus Gemüse lassen sich nach Lust und Laune Gemüsesugo, Strudel, überbackenes Gemüse, Gemüseaufläufe, usw. zubereiten.

Für ganz Eilige gilt: Tiefkühlgemüse verwenden!

## HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen,..)

sind eine pflanzliche Eiweißquelle. Im Vergleich zu Fleisch zwar weniger hochwertig, jedoch fettarm, reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Als Linseneintopf, Bohnensuppe und andere Hülsenfruchtgerichte eine pflanzliche, eiweißreiche Abwechslung.

## OBST

Wie für Gemüse gilt auch für Obst: der Jahreszeit entsprechend schmeckt,s am besten und Abwechslung ist gewährleistet.



## **Speiseplanteilipp für jeden Tag**

1 große Portion Gemüse gegart = ca. 200-250 g und

1 Portion roh = ca. 100 g und

1 Portion Salat = ca. 80 g und

2 Stück bzw. 2 Portionen Obst = ca. 250 – 300 g

## **NÜSSE**

Sie liefern uns wichtige Vitamine und Mineralstoffe, jedoch auch viel Fett – Vorsicht für Sportler!

### **→ TIPP**

Nicht als Fernsehknabberei oder hochkalorischer Energiespender geeignet aber zur Verfeinerung von Müslis, Obstsalaten und Desserts eine zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffzufuhr.

### **→ VITAMINE**

Hochleistungssportler haben einen erhöhten Vitaminbedarf (vor allem Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, Niacin und C). Hobbysportler sind über eine ausgewogene Basiskost ausreichend mit Vitaminen versorgt. Zusätzliche Vitaminpräparate haben keinen

weiteren leistungssteigernden Effekt. Überdosierungen, speziell der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K können Ihre Gesundheit sogar gefährden. Über den Einsatz von Vitaminpräparaten sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt.

## GRUPPE 4

---

### ● GETRÄNKE



Der Mindestbedarf an Flüssigkeit liegt beim Erwachsenen bei ca. 2 Liter pro Tag. Durch vermehrte Wärme- und Schweißproduktion bei sportlicher Betätigung gerät der Wasserhaushalt aus dem Gleichgewicht. Gewichtsabnahme nach sportlicher Betätigung spiegelt den Flüssigkeitsverlust wider.

Wassermangel bedeutet verminderte Leistungsfähigkeit, und dies um so schneller, je heißer die Witterung!

Schwitzen bedeutet neben Wasserverlust aber auch einen

Verlust an Mineralien und Vitamin C. Deshalb sind aufgespritzte Fruchtsäfte gerade für Sportler sehr empfehlenswert. Als Vorbeugung von möglichen Unverträglichkeiten sollten diese Getränke allerdings nicht ausschließlich getrunken werden.

Die besten Durstlöscher sind: Wasser, Mineralwasser oder leicht gesüßtes Tee (Malven-, Hagebutten-, Pfefferminztee etc. ), aufgespritzte Fruchtsäfte.

Kaffee und Schwarztee zählen zu den Genussmitteln. Wir empfehlen, nicht mehr als 2 Tassen pro Tag zu trinken.

Isotonische Getränke sind nur bei längerer Belastung (über 1 Stunde) notwendig. Sie ersetzen neben der Flüssigkeit auch Mineralstoffe und Vitamine.

Für den Breitensportler gilt: Der beste Durstlöscher ist Wasser! Die Vitamine und Mineralstoffe werden mit der festen Nahrung ausreichend zugeführt.

Apropos Mineralstoffe und Spurenelemente:  
Je nach Belastung verliert der Sportler Mineralstoffe und Spurenelemente über den Schweiß. Ob Mineralien zusätzlich zugeführt werden müssen, sollte in jedem Fall mit einem Arzt besprochen werden.

## GRUPPE 5

---

### ● MILCH UND MILCHPRODUKTE

Eiweiß – Baustofflieferant für unseren Körper - in der Sporternährung stark beachtet! Gruppe 5 und 6 sind die Haupteiweißlieferanten unserer Ernährung. Der Eiweißbedarf ist durch die übliche Kost mehr als gedeckt, so dass Eiweißzulagen für den Hobbysportler nicht nötig sind.

Zur Deckung des etwas höheren Eiweißbedarfes bei Leistungssportlern können bevorzugt Milch und Milchprodukte (evtl. fettreduziert) als sogenannte Eiweißzulagen eingesetzt werden.



Milch und Co sind im Gegensatz zu Fleisch- und Wurstwaren viel fettärmer – ein gewünschtes Kriterium im Sport.

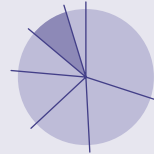
→ **TIPP**

Bereiten Sie aus Joghurt, Buttermilch und Obst schmackhafte Mixgetränke und Desserts zu, Topfen kann zu vorzüglichen Desserts und phantasievollen Brotaufstrichen verarbeitet werden.


Weiters liefert Milch und daraus hergestellte Produkte Kalzium – es hält Zähne gesund und Knochen hart und widerstandsfähig!

## GRUPPE 6

---



- **FLEISCH**
- **GEFLÜGEL**
- **FISCH UND EIER**

Diese Gruppe stellt eine gute Eiweißquelle dar, ingt zugleich aber auch sehr viel Fett. Nicht ohne Grund sind Spitzensportler daher sehr oft Anhänger der »ovo-lacto-vegetabilen Kost« (vegetarische Kost + Milch + Ei).

### → **WENN FLEISCH, DANN**

sind fettarme Fleischsorten zu bevorzugen: magere Stücke vom Rind, Kalb, Schwein, Huhn, Pute und Lamm.

### → **TIPP**

Fleischportion kleiner halten (100 – 120 g), dafür großzügiger Kartoffeln oder Vollkornbeilagen, sowie Gemüse und Salat dazu

Beispiel: Fleischsugo aus Rindsfaschiertem mit viel Karotten, Zucchini, Champignons...

## **FETTARME WURSTWAREN EINSETZEN**

z.B. Krakauer, Geflügelwurst, Kalbsspariser, magerer Schinken usw.

Bratwürstel, Käsekrainer und dergleichen sollten einem besonderen Anlaß vorbehalten sein, denn sie eignen sich nicht als Mahlzeit vor sportlicher Betätigung.

## **FISCH – NICHT NUR PANIERT**

Gegrillt, als Spieß überbacken oder mit Gemüse kombiniert, ein edles Essen. Scholle, Seelachs, Barsch, Forelle oder Zander sind fettarm.

### **Speiseplantipp – höchstens:**

2 – 3 Mal Fleisch pro Woche (á 100 – 120 g) und

2 – 3 Mal Wurst- und Wurstwaren (á 50 g pro Woche) und

2 Mal Fisch pro Woche (á 150 g) und

2 – 3 Eier pro Woche

## GRUPPE 7

---


### ● FETTE



Fettreiche Mahlzeiten schmecken gut, da Fett ein guter Aromaträger ist und sie liefern in bereits kleiner Menge viel Energie! Zu viel Fett ist jedoch ein leistungsbegrenzender Faktor - vor allem für Ausdauersportarten!

Der Fettanteil liegt in der Zivilisationskost bei mehr als 40 % und ist damit viel zu hoch! Für Sportler ist es wichtig, auf fettarme Ernährung zu achten (magere Milchprodukte, fettarme Fleischsorten, pflanzliche Eiweißspender).

### SICHTBARES FETT

das kleinere Problem  mit der »Löffelmethode« gut abschätzbar. Das heißt Butter, Öl, Margarine löffelweise verwenden (höchstens 20 - 40 g , dies entspricht ca. 1 - 2 Esslöffel Margarine oder Butter und 1 - 2 Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl)!



## VERSTECKTE FETTE

Das größere Problem, da oft nicht bewußt! z.B. in Süßigkeiten, Mehlspeisen, Wurst, Fleisch, Käse, Schlagsahne, Sauerrahm usw.

Wenn den Sportler der »Gusto packt« darf auch das sein, aber es sollte die fettarme Variante vorgezogen werden!

### → TIPP

Apfelstrudel statt Cremeschnitte, Joghurt statt Rahm, Schinken statt Salami usw. Weitere Tipps gibt es bei der ernährungsmedizinischen Beratung.

1 Portion (20 g) Frühstücksbutter enthält ..... 16 g Fett  
1 Port. (60 g) Käse 45 % enthält ..... 18 g Fett  
1 Tafel (100 g) Schokolade enthält ..... 31 g Fett

### → TIPP

Bei einem mit Käse oder Wurst belegten Brot sollte die Brotscheibe dicker sein als der Belag. Belegen Sie Ihr Wurstbrot lieber mit weniger Wurst, dafür mit Essiggurkerl, Paprikastreifen, Tomaten- oder Gurkenscheiben usw.

## **FETTARME ZUBEREITUNGEN SIND**

Grillen, Dünsten, Kochen, Garen in der Alufolie, im Römertopf, in der Bratfolie.

Reis, Nudeln, Spätzle und Gemüse nicht in Fett schwenken, evtl. mit wenig Wasser wärmen. Zum Überbacken sind keine zusätzlichen Butterflocken nötig.

## **DER GESCHMACK**

Man kann den Gaumen schrittweise an weniger Fett gewöhnen – mit guten Gewürzen, Kräutern, Zwiebel und Knoblauch geht das leichter.

## ESSEN UND TRINKEN

---

### ... VOR BELASTUNGEN (MITTLERE INTENSITÄT)

Am Vorabend die Glykogenspeicher auffüllen!

Mindestens  Liter Wasser trinken

Fettarme, kohlenhydratreiche Mahlzeit (z. B. Nudeln mit Gemüsesugo, Pellkartoffeln mit Kräutertopfen, Gemüsereis)

### ... WÄHREND BELASTUNGEN

Je nach Witterung und Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen  
– ausreichend trinken (verdünnte Fruchtsäfte, leicht gezuckerte Tees, isotonische Getränke nur bei Belastungen mittlerer Intensität über 1 Stunde)

Kleine Imbisse zur raschen Energiebereitstellung (Banane, Schinken- oder Käsesandwich, Müsliriegel, trockene Kekse)

## ... **NACH BELASTUNGEN – REGENERATION**

Ausgleich des entstandenen Flüssigkeits-, Vitamin- und Mineralstoffverlustes (verdünnte Fruchtsäfte, Speisen auf Gemüsebasis, Salate, Vollkornprodukte)

Verbrauchte Nährstoffe wie Kohlenhydrate und Eiweiß zuführen. Die Mahlzeiten sollten möglichst im Anschluss an die sportliche Aktivität eingenommen werden.