



ERNÄHRUNG HILFT

FIT
DURCH
SPORT

► Energiebilanz und Energiebedarf

Tausende sind beim Firmenlauf dabei. Die Ziellinie erreichen sie in unterschiedlicher Zeit. Sie alle aber eint, dass sie sich in ihrer Freizeit treffen, um gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen fünf Kilometer zu laufen oder zu walken. Die nachfolgenden Tipps sollen dazu beitragen das Ziel am Deutschen Eck in guter körperlicher Verfassung zu erreichen und danach fit das besondere Ereignis in geselliger Runde feiern zu können.

Um im Sport alles geben zu können ist die richtige Ernährung entscheidend. Der Körper kann nur dann leistungsfähig sein wenn die Energiebilanz ausgeglichen ist. Das bedeutet die zugeführte Energie entspricht dem Energieverbrauch. Bei Krafttraining mit dem Ziel durch die Muskelmasse eine bessere Leistung zu erlangen sollte die zugeführte Energie über dem Energieverbrauch liegen.

Verfolgt der Sportler/ die Sportlerin das Ziel noch ein paar Kilos abzunehmen? Dann sollten 500kcal weniger am Tag dem Körper zugeführt werden als er benötigt. So kann auf Dauer Fett und Körpergewicht abgebaut und Muskelmasse aufgebaut werden. Die Energiebilanz ist dann negativ. Eine noch größere Einsparung an zugeführter Energie ist nicht empfehlenswert, da dann die Leistungsfähigkeit darunter leidet und der Stoffwechsel beeinträchtigt wird. Aus Angst auf Dauer weniger zu bekommen wird er bei der nächsten Gelegenheit alles einspeisen in Körperfett, um für eine erneute „Notstandssituation“ vorbereitet zu sein.

Die individuelle Energiebilanz setzt sich zusammen aus dem Grundumsatz und dem individuellen Leistungsumsatz. Dieser ist davon abhängig wie viel Training absolviert wird (pro Minute werden beispielsweise bei einem Lauf mit 9km/h 10kcal verbraucht), und wie intensiv Tätigkeiten ausgeübt werden. Außerdem haben der Trainingszustand und die anthropometrischen Voraussetzungen Einfluss. Um die Energiebilanz perfekt abzustimmen ist eine Ernährungsberatung sinnvoll.

► Mahlzeitenfrequenz und allgemeine Empfehlungen

Über den Tag verteilt sollten dem Körper mehrere kleine Mahlzeiten zugeführt werden. Empfehlenswert sind fünf Mahlzeiten am Tag. Das Frühstück (25% des Tagesbedarfs) sollte alle Hauptnährstoffe enthalten. Vollkornprodukte, Milchprodukte, ausreichend Flüssigkeit, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. So ist der Körper bereits zum Tagesbeginn bestens versorgt und leistungsfähig. Ein Sportler sollte seinen Tag nicht ohne das Frühstück beginnen. Neben der Leistungsfähigkeit trägt die Ernährung einen wesentlichen Teil zur Regeneration bei.

Ein zweites Frühstück erstreckt sich über 10% des Tagesbedarfs, ebenso der Snack am Nachmittag. Diese zwei Mahlzeiten versorgen den Körper mit neuer Energie und beugen Heißhungerattacken vor. Empfehlenswert sind Gemüsesticks mit einem leichten Kräuterquark oder eine handvoll Nüsse, die gute Fette enthalten und für die Leistungsfähigkeit des Gehirns sorgen.

Das Mittagessen sollte 30% und das Abendessen 25% des Tagesbedarfs decken. So werden Leistungsspitzen gefördert.

► Energiegewinnung

Die Energiegewinnung entsteht im Körper durch die Makronährstoffe Lipide (Fett), Kohlenhydrate und Proteine (Eiweiß). Beim Sportler/ der Sportlerin erfolgt die Energiegewinnung aus den Lipiden und Kohlenhydraten. Zwar sind die Proteine ein wichtiger Baustoff für die Muskulatur, aber als Energieträger weniger bedeutungsvoll.

Alkohol wird als sogenannte „leere“ Kalorien bezeichnet. Sie weisen 7kcal pro Gramm aus, Lipiden im Vergleich hierzu 9,3kcal pro Gramm. Außerdem trägt Alkohol zur Fetteinlagerung bei.

Zu den energieliefernden Kohlenhydraten zählen die Monosaccharide (Glucose und Fructose), die Disaccharide (Saccharose und Laktose) sowie die Polysaccharide (Maltodextrin, Stärke, etc.). Kohlenhydrate beinhalten 4,1kcal pro Gramm. Ebenso viele kcal pro Gramm beinhalten Proteine. Hierzu zählen so genannte Struktur- und Funktionsproteine. ►





BANDNUDELN MIT LACHS AUS DEM WOK

mit Blattspinat, Kirschtomaten, Mozzarella
und frischem Basilikum

Mengenangabe pro Person ca.

150 g Nudeln
110 g frischer Lachs
25 g frischer Blattspinat
3-4 Kirschtomaten
10 g Zwiebeln
2-3 Basilikumblätter
50 g flüssige Sahne
30 g geriebener Mozzarella
etwas Olivenöl
Salz, Pfeffermühle, Zucker, Knoblauch

ZUBEREITUNG

Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser kochen.

in der Zwischenzeit:

- Kirschtomaten vierteln
- Blattspinat waschen und ganz grob schneiden

- Frischer Lachs in 1 cm dicken Streifen schneiden
- Basilikumblätter in feine Streifen schneiden
- Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten geviertelte Kirschtomaten zugeben
- mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und etwas Zucker würzen
- eine halbierte Knoblauchzehe zugeben

Blattspinat

- mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und etwas Muskatnuss würzen
- mit Sahne angießen

Lachs

- zum Blattspinat hinzugeben – einmal kurz aufköcheln lassen
- die Nudeln abgießen und heiß dazugeben
- den Basilikum und den Mozzarella noch hinzufügen
- Deckel drauf und für 1 min stehen lassen

Anrichten:

- alles einmal durchschwenken und sofort anrichten
- evtl. mit frisch gehobelmtem Parmesan/ Grana Padano bestreuen

Wichtig bei der gesunden Ernährung sind die Ballaststoffe. Diese beinhalten 2kcal pro Gramm. Diese Nahrungsfasern und Fermentationsprodukte sorgen für eine längere und gleichmäßigere Sättigung, so wie für eine Optimierung der Darmtätigkeit.

► Sportdrinks

Sportdrinks ist Natrium zugesetzt. Sie fördern eine schnellere Aufnahme und verringern den Urindrang. Dies ist besonders im Wettkampf empfehlenswert.

Bei großem Schwitzen sollte zusätzlich im Sportgetränk ein 6% Anteil an Maltodextrin vorhanden sein. Auch Mineralstoffe sollten nicht fehlen.

Achtung: Sportgetränke sollten auf 100ml weniger als 24kcal beinhalten.

► Trainingsregeneration

Eine optimale Regeneration bedient sich hauptsächlich aus den Kohlenhydratspeichern. Im Bereich des Muskelaufbaus sind Aminosäuren ebenfalls beteiligt. Erfolgt auf ein Training innerhalb von 8Std. ein weiteres Training, sollte alle zwei Stunden ein Intervallessen erfolgen.

Um den Wasserverlust zu decken ist es wichtig, dass sich der Sportler/ die Sportlerin vor und nach dem Training wiegen. Der gewogenen Verlust sollte in 1,5 facher Menge durch trinken ausgeglichen werden! (Bsp.: Ein Kilogramm Körperverlust bedeutet 1,5l zusätzlich trinken).

Quelle: Sport- und Ernährungsberatung Birgit Becker

<http://sport-und-ernaehrungsberatung-bb.de/t/>

