

vitalPLUS

Ausdauer- und kraftorientiertes Training:
**Mehr Trainingserfolg
mit der richtigen Ernährung**

Mag. Angelika Stöckler MPH
Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin
2017



Liebe Mitglieder

Ein nicht zu unterschätzender Faktor für das Erreichen eurer persönlichen Ziele beim Training, sei es Ausdauer- oder Krafttraining, ist auch eine richtige Ernährung. Denn Bewegung, Training und Ernährung gehören untrennbar zusammen.

Wir und das gesamte vitalPLUS-Team wollen Lösungen, die ganz auf eure individuelle Lebenssituation und eure speziellen Trainingsziele abgestimmt sind, anbieten. Das vitalPLUS versteht sich als ganzheitliches Gesundheits- und Kompetenzzentrum und deshalb vereinen wir als moderner Dienstleistungsbetrieb im Fitness- und Gesundheitsbereich verschiedene Ansätze und Prinzipien.

Neben einer kleinen Broschüre mit Basiswissen zu Themen wie gesunde Ernährung und Wohlfühlgewicht haben wir in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Frau Mag. Angelika Stöckler auch diese Broschüre erarbeitet, die auf leicht verständliche Art und Weise die Zusammenhänge zwischen Ernährung und erfolgreichem Ausdauer- und Krafttraining behandelt. Sicherlich werden einige der angeschnittenen Themen kontrovers diskutiert und im Rahmen des einen oder anderen Konzepts werden teilweise auch andere Antworten gegeben. Es geht uns aber gar nicht darum, »DAS richtige Rezept« anzupreisen, sondern ganz einfach ein grundlegendes Verständnis der Thematik zu vermitteln und euch dadurch zu helfen, die zu euren Trainingszielen passende Ernährungsweise zu finden.

Wir hoffen, dass ihr hilfreiche Informationen und nützliche Tipps findet. Gerne stehen wir mit unserem Team jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Eure
Sabine und Andrew Mixson

Das Zentrum. Deine Gesundheit.

Das Leben in eine gesunde Richtung lenken.

Wir begleiten Sie.

www.vitalplus.biz

Treibstoff für den Sport



*Wer richtig isst und trinkt,
hat mehr Freude und Erfolg
beim Sport!*

Auch wer nur zweimal wöchentlich joggt, schwimmt, Tennis spielt oder sein Training im Fitness-Studio absolviert, profitiert von einer guten Basisernährung. Gängige Praktiken weichen jedoch in vielen Fällen von wissenschaftlichen Erkenntnissen ab. Sich grundlegend mit dem Thema Sporternährung zu befassen, lohnt sich für alle Sportbegeisterten. Eine kurze Einführung dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Bewegung braucht Energie

Wichtigste Energiequelle für Muskulatur und Gehirn sind Kohlenhydrate, wie sie beispielsweise in Brot, Kartoffeln, Nudeln, Getreideprodukten und Früchten stecken. Bevorratet werden sie in den Muskeln und der Leber in Form von Glykogen.

Der Lebevorrat dient zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels und sichert damit auch die Energieversorgung des Gehirns.

Die Glykogenspeicher der Muskeln werden als leicht verfügbare Energie direkt für die Bewegung genutzt. Durch regelmäßiges Training, kombiniert mit gezielter Ernährung, können die Vorräte in den Muskeln vermehrt und damit Ausdauerleistungen wesentlich verbessert werden.










Durch geeignete Nahrungsmittel und ein gutes Timing der Esszeiten kann die persönliche Leistungsfähigkeit maßgeblich gesteigert werden. Das trifft umso mehr zu, je besser der Trainingszustand ist. Das heißt, wer gut und ehrgeizig trainiert, kann Muskelaufbau und Leistungsfähigkeit durch günstige Ess- und Trinkgewohnheiten zusätzlich optimieren.

Speiseplan für Sportler



Wählen Sie möglichst viele regionale, saisonale und frische Lebensmittel aus und bevorzugen Sie wenig verarbeitete Zutaten anstelle von Fertigprodukten. So versorgen Sie Ihren Körper am besten mit allen lebenswichtigen Nährstoffen.

In einer gesunden Ernährung für Sportbegeisterte sollten folgende Lebensmittel regelmäßig auf dem Speiseplan stehen:




-  Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hafer, Hirse, Bulgur, Buchweizen ...
-  Brot mit Schinken, Topfenaufstrichen oder fettarmem Käse
-  Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte
-  Bis zu drei Portionen Fleisch pro Woche
-  Wöchentlich eine Portion Fisch (MSC-zertifiziert aus kontrolliert bestandserhaltender Fischerei)
-  Hafer- und andere Getreideflocken im Müsli oder in Milchshakes
-  Milchprodukte und Eier
-  Frisches oder getrocknetes Obst, Fruchtsalat, Vollkornkekse, Getreideriegel oder Pudding als Zwischenmahlzeiten
-  Gespritzte Fruchtsäfte und Wasser als Getränke

Auch eine gut zusammengestellte vegetarische Ernährungsweise ist für Sportler geeignet.

Gut versorgt mit Mineralstoffen

Für das optimale Zusammenspiel von Muskel- und Nervenzellen sind einige Mineralstoffe, wie z. B. Kalium und Magnesium, von besonderer Bedeutung. Welche Funktionen diese Stoffe haben und mit welchen natürlichen Lebensmitteln Sie Ihren Bedarf gut decken können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Von besonderer Bedeutung für Sportler sind:

-  **Kalium** für den Flüssigkeitshaushalt und die Weiterleitung von Impulsen an die Nerven- und Muskelzellen.
Folgen eines Mangels sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel oder Muskelkrämpfe.
-  **Magnesium** für die Knochenbildung, den Energiestoffwechsel, die Übertragung von Nervenimpulsen und die Kontraktion von Muskeln.
Bei einem Mangel können Krämpfe auftreten und die Koordination der Bewegungen wird beeinträchtigt.
-  **Eisen** für die Bildung des Blutfarbstoffes Hämoglobin.
Ein Mangel wirkt sich negativ auf den Sauerstofftransport und die Versorgung der Zellen aus.
-  **Kalzium** für den Knochenaufbau und die Blutgerinnung sowie für Nerven und Muskeln.
Ein Mangel kann u. a. zu verminderter Knochendichte und Muskelkrämpfen führen.
-  **Natrium**, das gemeinsam mit Kalium die Übertragung der Nervensignale sichert und den Wasserhaushalt reguliert.
Durch den Konsum von Fertigprodukten, Wurst, Käse und Brot übersteigt die Natriumzufuhr üblicherweise die empfohlene Dosis deutlich.
Eine zusätzliche Aufnahme ist für Breitensportler im Allgemeinen nicht erforderlich.
Wer möchte, kann bei längeren Bewegungseinheiten – bei denen keine Zwischenmahlzeiten geplant sind – eine Prise Salz ins selbst hergestellte Sportgetränk geben.

Zur Deckung des Bedarfs an Kalium, Magnesium, Eisen und Kalzium eignen sich z. B. die folgenden Lebensmittel:

Kalium	Magnesium	Eisen	Kalzium
Pfirsiche	Nüsse	Rotes Fleisch	Milch
Marillen	Sesam	Leber	Käse
Pflaumen	Kürbiskerne	Sardinen	Joghurt
Feigen	Vollkornbrot	Makrelen	Sauermilch
Rosinen	Vollkornnudeln	Eigelb	Buttermilch
Weizenkeime	Haferflocken	Vollkorngetreide	Haferflocken
Haselnüsse	Naturreis	Hülsenfrüchte	Vollkornbrot
Kakao	Erbsen	Müsli	Karotten
Kartoffeln	Bohnen	Sonnenblumenkerne	Brokkoli
Tomaten	Kohlrabi	Sesam	Lauch
Hülsenfrüchte	und anderes	Leinsamen	Grünkohl
Erbsen,	grünes	Nüsse	
Linsen,	Gemüse	Pesto	
Kichererbsen,	Milch- und	aus frischen	
Sojabohnen ...	Milchprodukte	Garten-	
Avocados	Beerenobst	kräutern	
Champignons	Bananen		

Eine Einnahme von Präparaten kann kontraproduktiv wirken und die Aufnahme anderer Mineralstoffe behindern sowie die Nieren belasten. Nahrungsergänzungen sind nur dann empfehlenswert, wenn nach einer Blutabnahme tatsächlich ein Mangel diagnostiziert wurde und dieser durch die Ernährung nicht behoben werden kann.

Wenn Sie frische Zutaten verwenden und abwechslungsreich essen, müssen Sie sich keine Sorgen um Ihre Mineralstoffversorgung machen.

Gesunde Ernährung gleicht erhöhten Vitaminbedarf aus

Sportler haben nicht nur einen erhöhten Mineralstoff-, sondern auch einen erhöhten Vitaminbedarf.

Dieser steigt proportional zum Energiebedarf. Das heißt, wenn Sportler ihren erhöhten Energiebedarf mit einer gesunden Ernährung decken, nehmen sie damit im Allgemeinen bereits alle lebensnotwendigen Vitamine in ausreichender Menge auf.

Tipp: Essen Sie täglich Gemüse, Salate, Obst, Nüsse und Vollkornprodukte. Dann müssen Sie sich um Ihren Vitaminstatus keine Sorgen machen. Vitamintabletten und mit Vitaminen angereicherte Drinks können die komplexen natürlichen Inhaltsstoffe unserer natürlichen Lebensmittel nicht ersetzen.

Ein Grund dafür ist, dass v. a. unsere pflanzlichen Lebensmittel neben Vitaminen und Mineralstoffen noch unzählige weitere Schutzstoffe zu bieten haben.

Tipp: Wählen Sie möglichst oft pflanzliche Lebensmittel, wie Brokkoli, Trauben, Tomaten oder Kren, mit kräftigen Farben bzw. intensiven Duft- und Aromastoffen. Diese sind besonders reich an Schutzstoffen und tragen zur Stärkung des Immunsystems bei.

Für Sportbegeisterte sind u. a. die folgenden Vitamine von besonderer Bedeutung:

- ☞ **Vitamin B1** ist für die Impulsübertragung zwischen Nerven und Muskeln wichtig. Außerdem beeinflusst es die Bildung des Glückshormons Serotonin und ist zur Energiegewinnung aus Kohlenhydraten erforderlich.
Ein Mangel kann sich in Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, depressiven Verstimmungen und Gedächtnislücken äußern.
- ☞ **Vitamin B12** ist an der Blutbildung beteiligt und unterstützt das Immunsystem.
Ein Mangel kann beispielsweise zu Blässe, Müdigkeit und Schwindel führen.
- ☞ **Folsäure** ist u. a. an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt und unterstützt Eisen bei seinen Aufgaben im Körper.
Ein Mangel – verursacht durch einseitige Ernährung, die von Fast Food und Fertigprodukten dominiert ist – kann u. a. in häufiger Müdigkeit und Schwäche deutlich werden.
- ☞ **Vitamine C, A und E** wirken dem durch Sport mitbedingten erhöhten oxidativen Stress entgegen.
Bei einer Ernährung, die Obst, Gemüse und daraus hergestellte Säfte enthält, ist eine gute Vitamin-C-Versorgung sichergestellt.
Den Bedarf an Vitamin E decken Sie am leichtesten mit Nüssen und pflanzlichen Ölen.

Zur Deckung des Bedarfs an den Vitaminen B1, B12 und A sowie Folsäure eignen sich beispielsweise die folgenden Lebensmittel:


Vitamin B1	Vitamin B12	Vitamin A	Folsäure
Sonnenblumenkerne Vollkornmehl Haferflocken Vollkornreis Sojabohnen Hülsenfrüchte Schweine- und Rindfleisch Lachs Milchprodukte	Leber Rindfleisch Eier Milch Topfen Camembert Edamer Hering Makrele Thunfisch Muscheln	Kirschen Beeren Melonen Tomaten Spargel Pflanzenöle Bohnen Lauch Brokkoli Karotten Marillen	Dunkle Blattgemüse Spinat Sprossenkohl Erbsen grüne Bohnen Lauch Brokkoli Fenchel Kohlrabi Erdbeeren Hülsenfrüchte Nüsse Sonnenblumenkerne Vollkornprodukte

Tipp: Bereiten Sie Ihre Speisen möglichst schonend und mit wenig Flüssigkeit zu. Denn viele Vitamine sind hitzeempfindlich und lösen sich im Kochwasser.

Timing der Sporternährung



Entscheidend für eine gesunde Sporternährung ist, dass sie alle notwendigen Nährstoffe liefert. Damit sie effektiv wirkt, muss allerdings auch das Timing der Nahrungsaufnahme passen..

-  Vor dem Training Speicher optimal füllen
-  Nach der Belastung rasch wieder befüllen

Für Wohlbefinden und Motivation

Weder mit knurrendem Magen noch mit vollem Bauch sind gute sportliche Leistungen möglich. Im Allgemeinen bewährt es sich, vier Stunden vor einer sportlichen Betätigung eine größere Mahlzeit mit Nudeln, Reis, Brot, Müsli oder anderen Kohlenhydraten zu essen.

Bevorzugen Sie aber komplexe Kohlenhydrate (wie z. B. Vollkornprodukte) gegenüber Lebensmitteln mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten (wie z. B. Weißbrot, Süßigkeiten), um Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres eigenen Körpers – Sportler berichten von unterschiedliche Erfahrungen. Vor allem an Wettkampftagen vertragen viele am besten bekömmliche und leicht verwertbare Speisen. Zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels während der Bewegung essen Sie etwa eine Stunde vor dem Training einen leichten Imbiss. Dazu eignen sich Früchte, ein kleines Brötchen oder ein gespritzter Fruchtsaft.

Für das Durchhaltevermögen

Für eine zweistündige Radtour reicht eine kleine Banane oder ein Müsliriegel als Stärkung völlig aus. Sind Sie jedoch einen ganzen Tag unterwegs, so sollten Sie etwas mehr einpacken.

Wichtiger als das Essen ist allerdings das Trinken. Pro 20 Minuten Sport gilt es 150 bis 200 ml Flüssigkeit aufzunehmen.

Für optimalen Trainingseffekt

Nach kraftorientiertem Fitnessstraining ist die beanspruchte Muskulatur für zwei Stunden »offen« für Eiweißbausteine. Während dieser Zeit läuft der Muskelaufbau beinahe mit doppelter Geschwindigkeit ab – vorausgesetzt, es steht ausreichend Nahrungseiweiß zur Verfügung. Wer Kraft- und Ausdauertraining kombiniert, generiert zugleich ein »Kohlenhydratfenster« und fördert damit auch den Aufbau der Glykogenspeicher in den Muskeln.

Entscheidend ist, Kohlenhydrate und Eiweiß möglichst rasch nach dem Training zuzuführen. Meiden Sie aber fettreiches Essen und Alkohol, denn diese hemmen die Einlagerung von Eiweiß sowie Glykogen und damit den Muskelaufbau.








Der Richtwert für die Eiweißzufuhr nach kraftorientiertem Training liegt bei 20 bis 25 g. Diese stecken beispielsweise in 80 g Käse oder Schinken, 100 g Fleisch oder 200 g Joghurt.

Nutzen Sie Ihre »Kohlenhydrat- und Eiweißfenster« richtig!

Löschen Sie gleich nach dem Training den Durst mit Wasser bzw. gespritzten Fruchtsäften und verzehren Sie einen eiweiß- bzw. kohlenhydratreichen Imbiss. Je nach geschmacklichen Vorlieben sind auch Joghurt- oder Buttermilchshakes mit Früchten ideale natürliche Eiweiß- und Kohlenhydratlieferanten.

Bier oder andere alkoholische Getränke sollten Sie frühestens nach einer Stunde genießen.

Geeignete Eiweiß- und Kohlenhydratmahlzeiten

-  Sandwich mit Schinken, Käse oder Topfenaufstrich
-  Joghurt-, Buttermilchdrink oder Milchshake mit Banane
-  Topfencreme, Pudding, Milchreis
-  Reisgericht mit Geflügelcurry
-  Fisch mit Kartoffeln
-  Nudeln mit Gemüsesauce und Tofu
-  Kartoffeln mit Eiern

Richtig trinken



Genauso wichtig wie eine gute Ernährung ist richtiges Trinken. Denn was, wann und wie viel getrunken wird, beeinflusst das Wohlbefinden und den sportlichen Erfolg ganz entscheidend.

Wenn Sie ausreichend trinken, unterstützen Sie damit den Blutfluss und die Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. So funktioniert der Körper optimal, die Motivation hält an und der Trainingserfolg stellt sich rascher ein.

Schon ein Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichtes geht mit etwa 20 Prozent Leistungseinbuße einher. Bei 70 Kilogramm Körpergewicht entsprechen 2 Prozent etwa 0,6 Litern.

Folgen eines Flüssigkeitsdefizites können Schwindelgefühle, Durchblutungsstörungen, Erbrechen und Muskelkrämpfe sein.

Tipp: Gehen Sie daher nie durstig an den Start! Trinken Sie vorbeugend in regelmäßigen Abständen Wasser. Beginnen Sie damit am besten schon etwa zwei Stunden vor der sportlichen Aktivität. Für rasche Flüssigkeitsaufnahme – etwa eine halbe Stunde vor dem Start – sorgt ein mit Wasser verdünnter Fruchtsaft.

Für Flüssigkeitsersatz und stabilen Blutzucker

Getränke, die rasch ins Blut gelangen, enthalten ca. 1 Teelöffel Zucker pro Deziliter (4 % Traubenzucker- bzw. 8 % Haushaltszucker), sind kohlen säure- sowie alkoholfrei und weisen etwa Zimmertemperatur auf. Geeignet sind beispielsweise:

- ☞ Fruchtsäfte mit Leitungswasser (1 Teil Saft mit 1 – 2 Teilen Wasser verdünnen) und eventuell einer Prise Salz
- ☞ Iso-Drinks

Achtung: Cola, Limonade, Energy-Drinks, Eistee und pure Fruchtsäfte bleiben aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes zu lange im Magen. Auch Kohlensäure verzögert die Aufnahme der Flüssigkeit ins Blut. Alkohol behindert die Regeneration.

Tipp: Mit verdünnten Fruchtsäften sorgen Sie für raschen Flüssigkeitsersatz ohne synthetische Zusätze. Sie brauchen weder spezielle isotonische Getränke noch Mineralstoff- bzw. Salzttabletten. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung sind Sie bestens versorgt.

Getränke nach Belastungsumfang wählen

- ☞ Training bis zu einer Stunde: Leitungswasser oder Na- und Mg-haltiges Mineralwasser ohne Kohlensäure
- ☞ Mehrstündige sportliche Aktivität: Fruchtsaft mit Leitungswasser

Trinken zur rechten Zeit

- ☞ Vor dem Training ausreichend trinken
- ☞ Verluste bei einem Trainingsumfang von mehr als einer Stunde kontinuierlich ausgleichen – bei Trainingseinheiten unter einer Stunde genügt auch ein anschließender Flüssigkeitsausgleich
- ☞ Nach dem Training ausreichend trinken

Tipp: Wie viel Flüssigkeit Sie durch eine Trainingseinheit verlieren und wieder ersetzen müssen, können Sie ganz einfach ermitteln. Wiegen Sie sich vor und nach dem Training und ermitteln Sie die Differenz. Zählen Sie die Menge der während des Trainings konsumierten Getränke dazu.



*Grundverschieden – oder doch ganz ähnlich?
Wie steht es tatsächlich um den Nährstoffbedarf
von Ausdauer- und Kraftsportlern?*

Empfehlungen für Ausdauersportler

Günstiges Nährstoffverhältnis

55 % Kohlenhydrate

12 – 18 % Eiweiß

27 – 33 % Fett

Kohlenhydrate

Mit einer gesunden Basisernährung wird etwa die Hälfte der täglichen Energie in Form von komplexen Kohlenhydraten aufgenommen.

Sie sorgen für gut gefüllte Glykogenspeicher in den Muskeln.

Gehen die Glykogenreserven in den Muskeln zur Neige, weicht der Körper auf die Verwertung von Fetten aus.

Bezogen auf den verbrauchten Sauerstoff ist die Energieausbeute bei Kohlenhydraten größer als bei Fetten. D. h. umfassende Glykogenvorräte in den Muskeln erhöhen die sportliche Leistungsfähigkeit.

Gesunde, komplexe Kohlenhydrate stecken beispielsweise in:

-  Kartoffeln
-  Vollkornbrot
-  Reis
-  Nudeln
-  Couscous, Bulgur, Quinoa usw.

Fette

Der Fettanteil soll maximal ein Drittel der Gesamtenergie ausmachen. Fettreiche Speisen liegen lange im Magen und belasten beim Training. Bei Fertigprodukten, Wurstwaren, Süß- und Knabbergebäck zurückhaltend zu sein, macht sich daher beim Sport bezahlt.

Eiweiß

Der Proteinanteil soll bis zu 18 % der täglichen Energie ausmachen. Wer an fünf Tagen pro Woche jeweils eine Stunde Ausdauertraining absolviert, erhöht damit seinen täglichen Proteinbedarf im Vergleich zu Nichtsportlern um 0,2 g pro Kilogramm Körpergewicht. Das ergibt bei 70 kg Körpergewicht einen täglichen Mehrbedarf von 14 g Eiweiß.

14 g Eiweiß stecken beispielsweise in:
60 g Fleisch (z.B. ½ Hühnerschnitzel)
bzw. in 300 g Joghurt
bzw. in 2 Eiern



Empfehlungen für Kraftsportler

Günstiges Nährstoffverhältnis

48–52 % Kohlenhydrate

15–20 % Eiweiß

26–35 % Fett

Kohlenhydrate

Je mehr Muskelmasse, desto mehr Kohlenhydrate dürfen es sein. Sie sorgen für gut gefüllte Glykogenspeicher und eine rasche Wiederaufbefüllung nach dem Training.

Von vollen Kohlenhydratspeichern profitieren nicht nur Ausdauer-, sondern auch Kraftsportler, weil die Energie bei umfangreichen Vorräten schneller mobilisiert werden kann.

Fette

Als Geschmacks- und Energieträger spielen Fette eine bedeutende Rolle. Viel mehr als ein Drittel der täglichen Energiezufuhr sollte der Fettanteil allerdings nicht ausmachen.

Speziell unmittelbar nach dem Sport sollten Sie besser auf fettreiches Essen verzichten, denn es blockiert den Muskelaufbau.

Eiweiß

Bei Kraftsportlern erhöht sich durch den gesteigerten Ab- und Wiederaufbau von Muskelfasern der Bedarf an Eiweiß. Doch je besser der Trainingszustand, desto geringer ist der zusätzliche Proteinbedarf.

- ☞ Einsteiger haben mit bis zu 1,7 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag den höchsten Bedarf.
- ☞ Gut trainierte Personen brauchen zur Aufrechterhaltung der Stickstoffbilanz nur 1 – 1,2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Ihr Bedarf ist damit nur geringfügig höher als jener von Nichtsportlern.

Tipp: Es reicht völlig aus, wenn Sie 15 bis 20 % der täglichen Nahrungsenergie in Form von Eiweiß aufnehmen.

Eiweiß schlau kombinieren

Die richtige Kombination eiweißhaltiger Lebensmittel fördert den Umbau in körpereigenes Eiweiß.

Günstige Kombinationen sind beispielsweise:

- ☞ Getreide und Milchprodukte (Müsli aus Getreideflocken und Milch, Nudeln mit Käse, Brot mit Käse)
- ☞ Getreide und Hülsenfrüchte (Gerstensuppe mit Brot)
- ☞ Kartoffeln und Ei
- ☞ Kartoffeln und Milchprodukte (Kartoffeln mit Kräutertopfen, Kartoffelpüree)

Mythen und Fakten



Wundermittel und Ernährungsempfehlungen für Sportler gibt es viele. Wofür es wissenschaftliche Erklärungen gibt und was eher dem Reich der Märchen zuzuordnen ist, erfahren Sie hier.

Brauchen Sportler Vitamintabletten?

Fakt ist: Eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung deckt den Vitaminbedarf von Sportlern. Künstliche Vitamine bringen keine gesundheitlichen Vorteile, sondern bergen Gefahren. Nahrungsergänzungen sollten nur bei einem ärztlich abgeklärten Mangel eingenommen werden.

Brauchen Sportler spezielle Iso-Getränke?

Fakt ist: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die mit dem Schweiß verloren gehen, werden mit abwechslungsreicher, vollwertiger Ernährung ausreichend ersetzt. Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte reichen für Hobbysportler als Durstlöscher völlig aus.

Sind Energy-Drinks und Energy-Shots ideale Sportgetränke?

Fakt ist: Sie enthalten zu viel Zucker – wirken damit hyperton – und bleiben zu lange im Magen. Auch zuckerfreie Varianten sind als Sportgetränke ungeeignet. Beide können den durch Schwitzen bedingten Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust nicht ausgleichen. Taurin als Geschmacksverstärker und Glucuronolacton als Gelbildner sind ohne nachgewiesene leistungssteigernde Wirkung. Das in Energy-Drinks enthaltene Koffein entspricht etwa der Menge einer Tasse Kaffee, regt den Kreislauf an und wirkt harntreibend. Energy-Drinks und die hochkonzentrierten Shots können in Kombination mit Sport gefährliche Folgen (u. a. Herzrhythmusstörungen) haben.

Steigert Traubenzucker die Leistungsfähigkeit?

Fakt ist: Traubenzucker gelangt sehr rasch ins Blut. Er wird jedoch auch sehr schnell wieder abgebaut. Die daraus resultierenden Blutzuckerschwankungen belasten und haben damit eine gegenteilige Wirkung.

Fördert Bier die Regeneration?

Fakt ist: Bier nach dem Sport hemmt aufgrund des enthaltenen Alkohols den Ausgleich der Flüssigkeitsbilanz, die Einlagerung von Glykogen in die Muskeln, die Reparatur von Gewebeschäden und die Fettverbrennung.

Brauchen Kraftsportler viel Fleisch?

Fakt ist: Auch Kraftsportler sollten ihren Eiweißbedarf aus unterschiedlichen Lebensmittelgruppen wie Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Fleisch und Fisch decken.

Wer mehr als 2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag – vorwiegend in Form tierischer Lebensmittel – aufnimmt, belastet den Stoffwechsel. Nachteilig wirkt u. a. der erhöhte Anteil gesättigter Fettsäuren und wichtige pflanzliche Nährstoffe kommen bei Fleischliebhabern oft zu kurz.

Ist Paleo-Ernährung ideal für Sportler?

Fakt ist: Eine Ernährungsweise nach dem Vorbild der Steinzeitmenschen vor 20.000 Jahren ist sehr fleischbetont und kann daher den Stoffwechsel, insbesondere die Nieren, belasten.

Vorteilhaft für die Gesundheit ist der Verzehr wenig verarbeiteter Lebensmittel in Form von Früchten und Gemüse sowie der Verzicht auf Süßigkeiten, Knabbergebäck, Junk-Food, Fertigprodukte, Softdrinks und die meisten alkoholischen Getränke.

Steigert hohe Eiweißzufuhr den Trainingseffekt?

Fakt ist: Die weit verbreitete Meinung, dass der Trainingseffekt durch besonders hohe Eiweißmengen unterstützt wird, ist leider falsch. Auch bei Kraftsportlern ist der Mehrbedarf an Eiweiß für den Muskelaufbau nur gering und steigt proportional zum Energiebedarf. Nicht große Eiweißportionen, sondern der richtige Zeitpunkt der Nährstoffzufuhr sorgen für optimalen Trainingseffekt. Kraftsportler können ihren Eiweißbedarf mit einer abwechslungsreichen Ernährung problemlos decken.

Gleichen Ergänzungsmittel schlechte Essgewohnheiten aus?

Fakt ist: Kein noch so gut beworbenes Präparat ist geeignet, eine ungünstige Ernährung dauerhaft zu kompensieren. Eine vollwertige Ernährung, basierend auf Getreide, Obst, Gemüse und hochwertigen Pflanzenölen ist Nahrungsergänzungen weit überlegen. Zusätze erübrigen sich.



Zum Nachschlagen und Weiterlesen

- Biesalski H. K., Grimm P. et al: Taschenatlas Ernährung.
6. überarbeitete Auflage, Thieme Verlag, Stuttgart 2015.
- DACH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Auflage, 1. Ausgabe,
Bonn 2015.
- Friedrich W.: Optimale Sporternährung. Grundlagen für Leistung und
Fitness im Sport. 4. Überarbeitete und erweiterte Auflage,
Spitta Verlag 2015.
- Konopka P.: Sporternährung / Grundlagen / Ernährungsstrategien /
Leistungsförderung. Auflage 16 (Neuausgabe), BLV Buchverlag 2015.
- Ökotest: Eiweißpulver für Sportler
<http://www.oekotest.de/cgi/index.cgi?artnr=106888&bernr=04>
- Raschka C., Ruf S.: Sport und Ernährung: Wissenschaftlich basierte
Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis.
2. aktualisierte und ergänzte Auflage, Thieme Verlag, Stuttgart 2015.
- Stiftung Warentest: Energy Drinks – riskanter Koffein-Kick
<https://www.test.de/Energy-Drinks-Riskanter-Koffein-Kick-4573293-0/>

Mag. Angelika Stöckler MPH



Die selbstständige Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin entwickelt und leitet landesweite Gesundheitsförderungsprojekte und berät öffentliche Einrichtungen.

Ihre Kenntnisse und Erfahrungen gibt sie in der Aus- und Weiterbildung an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg, der Verwaltungsakademie Schloss Hofen sowie in Vorträgen und Seminaren weiter.



**VitalPLUS Fitness- und
Gesundheitszentrum**

Dammstraße 4
6923 Lauterach
+43 (0)5574 90808
info@vitalplus.biz

Öffnungszeiten

Mo–Fr 7:00–22:00 Uhr
Sa und So 8:00–19:00 Uhr
Feiertage 9:00–14:00 Uhr

Physiotherapie Praxis

+43 (0)5574 90807
physio@vitalplus.biz

Öffnungszeiten

Physiotherapie

Mo–Fr 7:00–20:00 Uhr