

Ernährung vor dem Training

Keine zuckerreichen Nahrungsmittel und Getränke

Diese verursachen eine starke Insulinausschüttung, die wiederum die Fettverbrennung hemmen. Die letzte große Mahlzeit sollte mindestens 3 Stunden, der letzte Imbiss etwa 30 bis 60 Minuten zurück liegen, kohlenhydratreich und fettarm sein (z. B. Banane, Brot, Müsliriegel).

Ernährung während des Trainings oder Wettkampfs

Bei kurzem Training von 60 bis 90 Minuten reicht es, zwischendurch etwas Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser oder Saftschorle, zu sich zu nehmen. Nach dem Training sollten die Kohlenhydratspeicher mit ungesüßten Fruchtsäften oder Vollkornbrot aufgefüllt werden.

Wenn ein Wettkampf oder ein längeres Training über 90 Minuten ansteht, sollte 3 bis 4 Stunden vorher eine kohlenhydratreiche Mahlzeit eingenommen werden oder alternativ auch Obst und Fruchtsäfte, um die Ausdauer zu verbessern. Ein hoher Anteil an Eiweiß und Fetten würde dagegen die Magenentleerung verzögern und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während und nach dem Sport. Bei Wasserverlusten von 1 bis 2 Prozent können schon Ermüdungserscheinungen auftreten und die Muskelkraft nachlassen. Deswegen sollten Sie pro halbe Stunde Training 250 bis 500 ml Wasser zu sich nehmen, je nachdem, wie stark Sie schwitzen. Zu bevorzugen sind dabei kalte Getränke ohne Zusatz, die schnell aufgenommen werden können. Säfte und Schorlen liefern zusätzlich Energie, die aber bei kurzen Sporteinheiten unter 60 Minuten nicht unbedingt benötigt wird. Auch sogenannte isotonische, mineralstoffreiche Getränke sind während eines normalen Trainings nicht nötig, da mit dem Schweiß nur wenig Mineralstoffe verloren gehen.

Nach dem Training

Warten Sie mit dem Essen 1-2 Stunden nach dem Training. Durch Ihr Training haben Sie den Stoffwechsel angeregt, und verbrennen bis zu 2 Stunden nach dem Training mehr Fett. Trinken ist sehr wichtig, Mineralwasser, Fruchtsaftschorle, aber auch ein Eiweißdrink können Sie zu sich nehmen.

Alkohol verzögert die Erholungsphase beträchtlich.

10 wichtige Tipps zur Ernährung

1 . Vielseitig essen, das heißt Lebensmittelvielfalt genießen

Es kommt auf die Menge, Auswahl und Kombination der Lebensmittel an!

2 Getreideprodukte mehrmals am Tag und Kartoffeln, abends darauf verzichten

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.

3 . Obst und Gemüse „Nimm 5 am Tag“

Pro Tag sollten fünf Portionen Gemüse und Obst auf dem Speiseplan stehen, möglichst frisch, nur kurz gegart oder auch als Saft. Damit ist eine reichliche Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoide, Flavonoide) gewährleistet.

4 . Täglich Milch- und Milchprodukte, Eiweißreich Fisch, Pute, Hühnchen mehrmals und Wurstwaren und Eier in Maßen

Die ersteren Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und B-Vitaminen vorteilhaft. Es reichen jedoch Mengen von 300 bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche für die Bedarfsdeckung aus. Bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten sollten fettarme Varianten bevorzugt werden.

5 . Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fettreiche Speisen schmecken meist besonders gut. Zuviel Nahrungsfett macht allerdings dick und fördert langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs.

Täglich reichen 70 bis 90 g Fett, möglichst pflanzlicher Herkunft. Dies bedeutet ein gutes Drittel weniger als der momentane Pro-Kopf-Verbrauch. Außerdem sollte man auf versteckte Fette in Fleischerzeugnissen, Süßwaren, Milchprodukten und Gebäck achten.

6. Zucker und Salz in Maßen

Zucker sowie mit Zuckerzusatz hergestellte Lebensmittel und Getränke sollten nur gelegentlich auf dem Tisch stehen. Anstatt mit Salz kann viel schmackhafter und kreativer mit Kräutern und Gewürzen gewürzt werden. Zudem sollte nur jodiertes (fluoridiertes) Speisesalz verwendet werden.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Täglich sollte man mindestens 1,5 – 2l Flüssigkeit zu sich nehmen. Empfehlenswert sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen und Obstsaft. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und dann in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Die jeweiligen Speisen sollten bei möglichst niedrigen Temperaturen gegart werden. Der natürliche Geschmack bleibt am besten erhalten, wenn mit wenig Wasser und ganz wenig Fett kurze Garzeiten eingehalten werden. So werden auch die Nährstoffe geschont und die Bildung schädlicher Verbindungen verhindert.

9 Das Essen genießen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Zudem sollte man sich Zeit beim Essen lassen und langsam genießen. Das fördert auch das Sättigungsempfinden, das bei vielen Menschen durch hastiges Essen gestört ist.

10 . Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Mit dem richtigen Gewicht fühlt man sich wohl und mit reichlich Bewegung bleibt der Schwung erhalten.

Fünf kleine Mahlzeiten täglich

Was jeder Mensch täglich an fester oder flüssiger Nahrung zu sich nehmen muss, ist von verschiedenen Kriterien abhängig. Alter, Größe, Geschlecht und berufliche Tätigkeit. Die Nahrungsaufnahme sollte sich zudem nicht auf die - immer noch weitverbreiteten - drei üppigen Hauptmahlzeiten aufteilen. Stattdessen sind kleinere Mahlzeiten anzustreben

Sport und Ernährung

Nur wer auf seine Ernährung achtet, kann voll leistungsfähig sein.

Um sinnvoll Sport zu treiben und sich dabei gesund zu ernähren gilt stets der Grundsatz: Jedes Training braucht auch eine ausreichende und sinnvolle Ernährung. Nährstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Wasser, Vitamine und Mineralstoffe sind erforderlich, um die Bedürfnisse des Körpers zu decken und evtl. über das Ausgangsniveau hinausgehende Veränderungen zu bewirken. Krafttraining erfordert selbstverständlich eine verstärkte Eiweiß Aufnahme, die jedoch oft überschätzt wird. Von einer Fitnessernährung, die reich an Eiweiß ist, erwarten viele eine optimale Unterstützung ihrer Leistungsfähigkeit. Protein ist ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers, und wird z.B. für den Aufbau von Muskeln benötigt. Die Eiweißempfehlung Gesundheitssportler 1g, Ausdauersport 1,2-1,6g, Schnellkraftsport 1,5-2g, Kraftsport 1,8-2,5g pro kg Körpergewicht. Achtung bei Übergewicht zählt nur der normale BMI Wert.

Kohlenhydrate sind hingegen die bevorzugte Energiequelle für alle körperlichen und geistig-nervlichen Leistungen. Die Energieausbeute ist, bezogen auf den verbrauchten Sauerstoff, bei Kohlenhydraten größer als bei Fetten. Allerdings hat der Körper für Kohlenhydrate nur eine begrenzte Speicherfähigkeit. Er speichert Kohlenhydrate in Form von Glykogen, der sogenannten tierischen Stärke, in Leber und Muskeln.

Eines darf natürlich nicht vergessen werden. Wer Sport macht, muss auch viel trinken. Das ideale Getränk für jeden Sportler ist die allbekannte Fruchtsaftschorle. Ungeeignet für den großen Durst während des Sports sind Energy-Drinks, Colagetränke, Limonaden oder purer Fruchtsaft.



Jana Müller Schmidt
Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



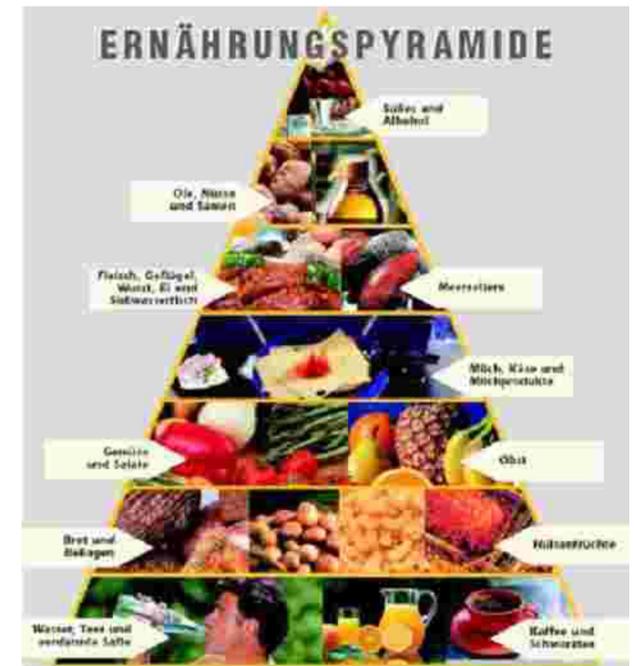
**Turnverein
Bremen-Walle 1875 e.V.**

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Ernährung Rund um das Training



**Nur wer auf seine Ernährung achtet,
kann voll leistungsfähig sein.**