

EFFEKTIVER TRAINIEREN UND DAS ZIEL SCHNELLER ERREICHEN MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG!



Sporternährung bedeutet mehr als nur eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung. Mit gezielten Sporternährungsmaßnahmen kannst Du das Maximale aus Deinem Training herausholen und Deine Leistung verbessern.



Eine abwechslungsreiche, gesunde und bedarfsgerechte Ernährungsgrundlage ist die Voraussetzung für optimale Leistung und Weiterentwicklung. Faktoren wie Gewichtsmanagement bzw. ein individuell optimales Körperfett-Muskelmasse-Verhältnis sowie die Trainingsplanung beeinflussen den täglichen Gesamtenergiebedarf wie auch das Verhältnis der Hauptnährstoffe (Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß).

Einfache Tipps, um die Basic-Ernährung zu optimieren

1. Schritt Beobachte Dein aktuelles Ernährungsverhalten

Die Protokollierung des Ess- und Trinkverhaltens über 7 Tage schafft ein erstes Bewusstsein für das eigene Ernährungsverhalten und ist daher ein wichtiger Schritt für die Ernährungsumstellung. Eine **Ernährungstagebuch-Vorlage** kannst Du [hier downloaden](#) und anschließend ausfüllen.

2. Schritt Ernährungsverhalten im Alltag optimieren

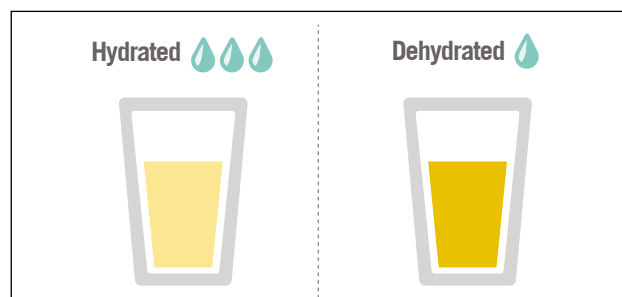
Mit einfachen „Checks“ kann das aktuelle Ernährungsverhalten selbstreflektiert werden und in Richtung gesünderem Essverhalten gesteuert werden:

a) „Frische-Anteil“

Ist beim Mittag- und Abendessen jeweils eine Portion Gemüse (roh oder gegart) und/oder Salat enthalten sowie zwei Portionen frisches Obst? Enthält der ausgewählte Frische-Anteil jeden Tag das „Regenbogen-Prinzip“? Sprich, verschiedene Farben wie ■ = z.B. Tomate, ■ = z.B. Feldsalat, ■ = z.B. Blaubeeren, ■ = z.B. Karotten, ■ = z.B. Mais, □ = z.B. Zwiebeln.

b) „Getränke-Wahl“

Ausreichend Trinken: Die Urinfarbe dient als einfacher Indikator für den Status der Flüssigkeitsbilanz. Ist der Urin hellgelb stimmt der Flüssigkeitshaushalt im Körper. Etwas dunklerer Urin (in etwa der Farbe von Apfelsaft oder Bier) ist ein typisches Anzeichen für eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr bzw. einen Flüssigkeitsmangel.



>>



Vermeide, vor allem beim Wunsch einer Körperfettreduktion, zuckerreiche Getränke wie Softdrinks! Im Alltag werden kalorienfreie Getränke wie Wasser, ungesüßte Tees (z.B. Früchte- oder Kräutertee) und Kaffee in moderaten Mengen empfohlen. Säfte und Smoothies können außerdem in der Wettkampfvorbereitungsphase getrunken werden.

c) „Protein-Timing“

Enthalten alle drei Hauptmahlzeiten eine Portion Protein? Hochwertige Proteinquellen wie (fettarme) Milchprodukte (z.B. Hüttenkäse, Magerquark), Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, mageres Fleisch und Geflügel über den Tag auf die Hauptmahlzeiten und Snacks aufteilen sowie eine Portion direkt nach der Belastung einplanen.

Beispiel: Rührei zum Frühstück, als Snack ein Becher Buttermilch, Putenbrustfilet zum Mittagessen, nach dem Training einen Proteindrink (1/2 Flasche PROTEIN PLUS SPORTS MILK) und abends gegrillten Fisch.



d) Wahl und Menge von Kohlenhydraten

Bei den Hauptmahlzeiten sollten nährstoff- und ballaststoffarme Kohlenhydratträger in Form von z.B. Weißmehl-Produkten wie Brot und Pasta, Cornflakes oder zuckereichen Fertig-Müslis während lockeren oder moderaten Trainingsphasen nur selten aufgetischt werden. Bevorzuge stattdessen Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollkornnudeln oder Naturreis. Um das Körperfett-Muskelmasse-Verhältnis zu optimieren, kann es sinnvoll sein, an Ruhetagen oder in Trainingswochen mit lockeren Grundlageneinheiten den Kohlenhydratverzehr zu reduzieren und einige Mahlzeiten eher proteinbetont zu gestalten.

Das **PowerBar® Tellermodell** auf der folgenden Seite zeigt, wie sich eine Hauptmahlzeit ausgewogen zusammenstellen lässt.

Was Du am besten **VOR**, **WÄHREND** und **NACH** dem Training und Wettkampf/Match isst und trinkst, dazu gibt es spezielle Sporternährungsstrategien. >>

Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind wichtige Komponenten für Gesundheit

Kohlenhydrate liefern die notwendige Energie

Hochwertiges Protein für Muskelaufbau und -reparatur

Ausgewählte Fette sind nicht nur für Geschmack entscheidend

■ Saisonales oder tiefgekühltes Gemüse (roh und/oder gekocht), Pilze, Salat, frisches Obst abwechslungsreich und in verschiedenen Farben (z.B. Rot = Tomate, Grün = Feldsalat; Blau= Blaubeere)

Täglich mindestens 3 Portionen Gemüse/ Salat und 2 Portionen Obst essen. Ein stabiles Immunsystem ist für maximale Leistung entscheidend.

■ Fisch, Meeresfrüchte, magere Fleischsorten (z.B. mageres Rind-, Kalb- oder Lammfleisch, magere Wurstsorten), Geflügel, Eier, fettarme Milch und Milchprodukte (z.B. Hüttenkäse, fettarmer Quark), Tofu

Bei jeder Hauptmahlzeit proteinreiche Lebensmittel einplanen! 2x pro Woche fettreiche Fischarten wie Lachs, Thunfisch oder Makrele. Diese fettreichen Fischarten liefern wichtige Fettsäuren (sogenannte Omega-3-Fettsäuren), die in verschiedenen Funktionen des Körpers involviert sind und beispielsweise wichtig für die Funktion des Herzens sind.

■ Vollkorngetreide-Produkte (z.B. Pasta, Brot, Haferflocken), Parboiled- oder Naturreis, Quinoa, Amaranth, Hirse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Kidney-Bohnen

Kohlenhydrate bedarfsgerecht wählen: Bei einem höheren Trainingsumfang oder intensiven Belastungsphasen braucht der Körper mehr Energie.

■ Hochwertige Fette wie z.B. raffiniertes Rapsöl zum Kochen und Braten, natives Olivenöl für Salatdressings in moderaten Mengen verwenden

Fette sorgen nicht nur für einen guten Geschmack, sondern sind wichtige Energieträger und ermöglichen beispielsweise die Aufnahme fettlöslicher Vitamine im Körper.

© Corinne Mäder, Senior EU Sport Nutrition Manager PowerBar, International Olympic Committee Sports Nutrition post-graduate diploma