

Ernährung des Sportlers

Vorwort:

Diese Power-Point-Präsentation ist für die Mitglieder des VfL-Waiblingen-Taekwondo.

Sie dient zur Einführung der Ernährung eines Sportlers für Kinder und Jugendliche.

Sie enthält Sichtweisen die sich im Gespräch mit mehreren Sportlern und Sportlehrer ergeben haben und stellt nicht den Anspruch auf 100%ige Vollständigkeit.

Quellennachweise u.a.:

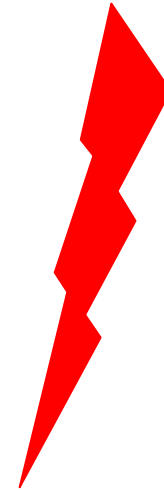
- Dr.Wolfgang Friedrich, Sportschule Albstadt
- Hermann Kimmeyer, Studienleiter Sportschule Schöneck



„Trainieren wie ein Weltmeister

und

sich ernähren wie ein Kreisligist.“





Ernährung des Sportlers



©A.Rühle

www.yinundyangsport.de

Gesund ?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Nutella	nix	Nutella	nix	Nutella	Schlaf ich eh noch	Schlaf ich eh noch
Mittagessen	Döner	Hamburger	Hab kein hunger	Cheeseburger	Pizza	Fisch-Mäc	Doppel-Whopper King Size
Abendessen	Chips Cola	Schokolade Fanta	Salzstangen Cola	Pringles Mezzo-Mix	M & M's Sickers Pepsi	Chicken-Mäc-Nuggets	Chips Hab kein durst
Summe	?	?	?	?	?	?	?



„Ich ernähr mich 100% verschieden!“



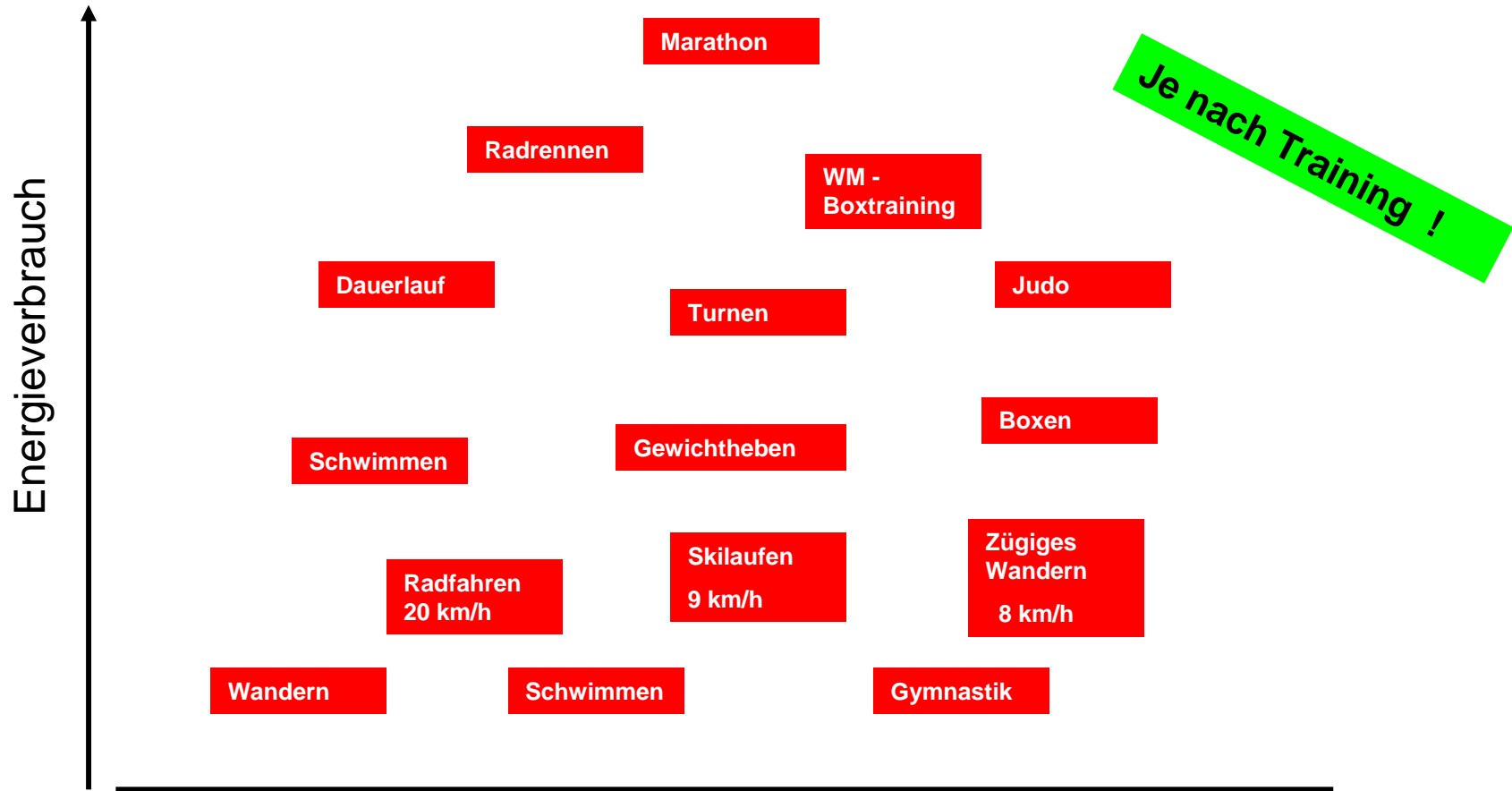


Ernährung des Sportlers



©A.Rühle

www.yinundyangsport.de



Quelle: Dr. Wolfgang Friedrich, Studienleiter der Württembergischen Landessportschule Albstadt



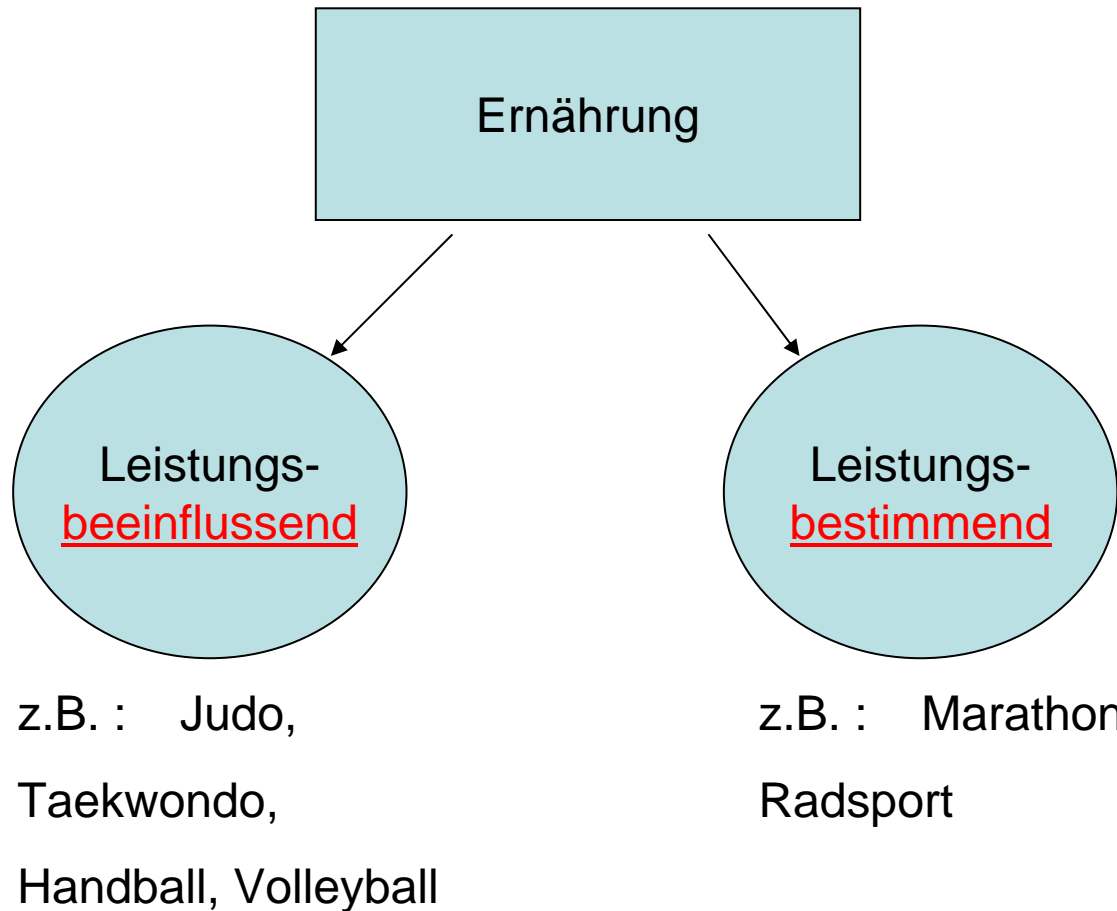


Ernährung des Sportlers



©A.Rühle

www.yinundyangsport.de



Quelle: Dr. Wolfgang Friedrich, Studienleiter der Württembergischen Landessportschule Albstadt





Wird intensiv Sport getrieben

Trainingspensum 3 x pro Woche

bedarf es einer gezielten Ernährung!





Zu unterscheiden ist:

Zeit

- Training
- Wettkampf / Turnier
- Trainingslager
- Individuelles Ess- und Trinkverhalten



90 min

1-3 Tag

1-2 Wochen

-





Cola:



- 1 Liter enthält ca. 100gr. Zucker
- Coffein schwemmt die Mineralstoffe aus dem Körper

Vergleich

-
- **Magnesium und Calcium sind für den Muskelstoffwechsel wichtig !**





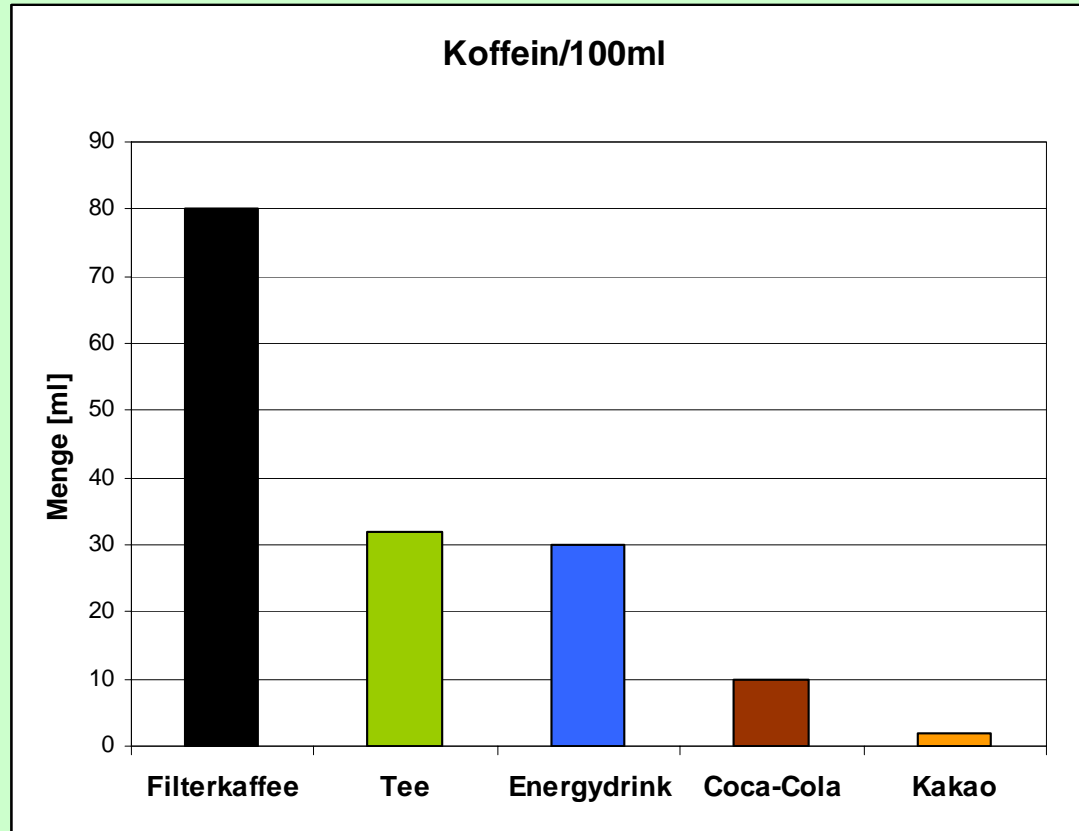
Ernährung des Sportlers



©A.Rühle

www.yinundyangsport.de

Koffein



Koffein
(Purin-Alkaloid)
anregendes
Genussmittel



1,3,7-Trimethylxanthin

Coffein

Teein

Guaranin

Quelle: GU Nährwerttabelle





Mineralwasser ... ist nicht gleich Mineralwasser !



Wünschenswerte Zusammensetzung:

- Calcium 50-225 mg/l Magnesium 50-100 mg/l Hydrogencarbonat +600mg/l
-

- **Hydrogencarbonat wirkt einer Muskelübersäuerung entgegen**

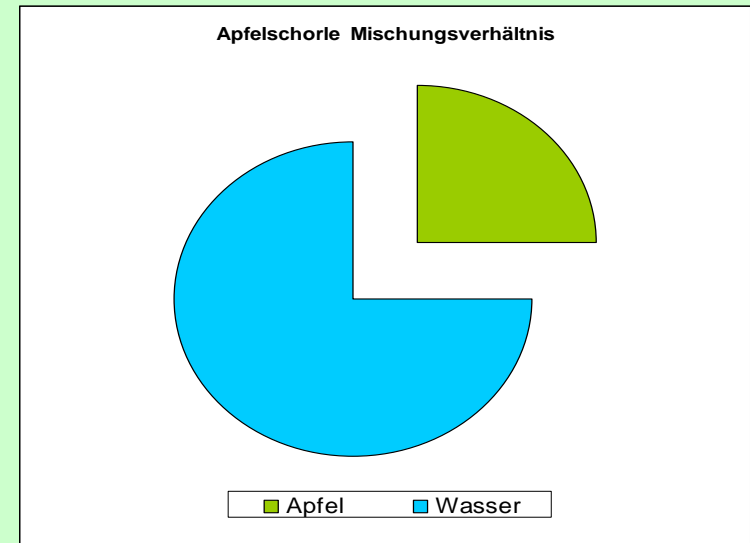




Apfelschorle

Richtiges Mischungsverhältnis :

1 Teil Apfelsaft + 3 Teile Wasser



Je dünner die Mischung desto schneller die Aufnahme

- **Nicht jeder verträgt Apfelschorle (Darmprobleme)**





Ernährung des Sportlers



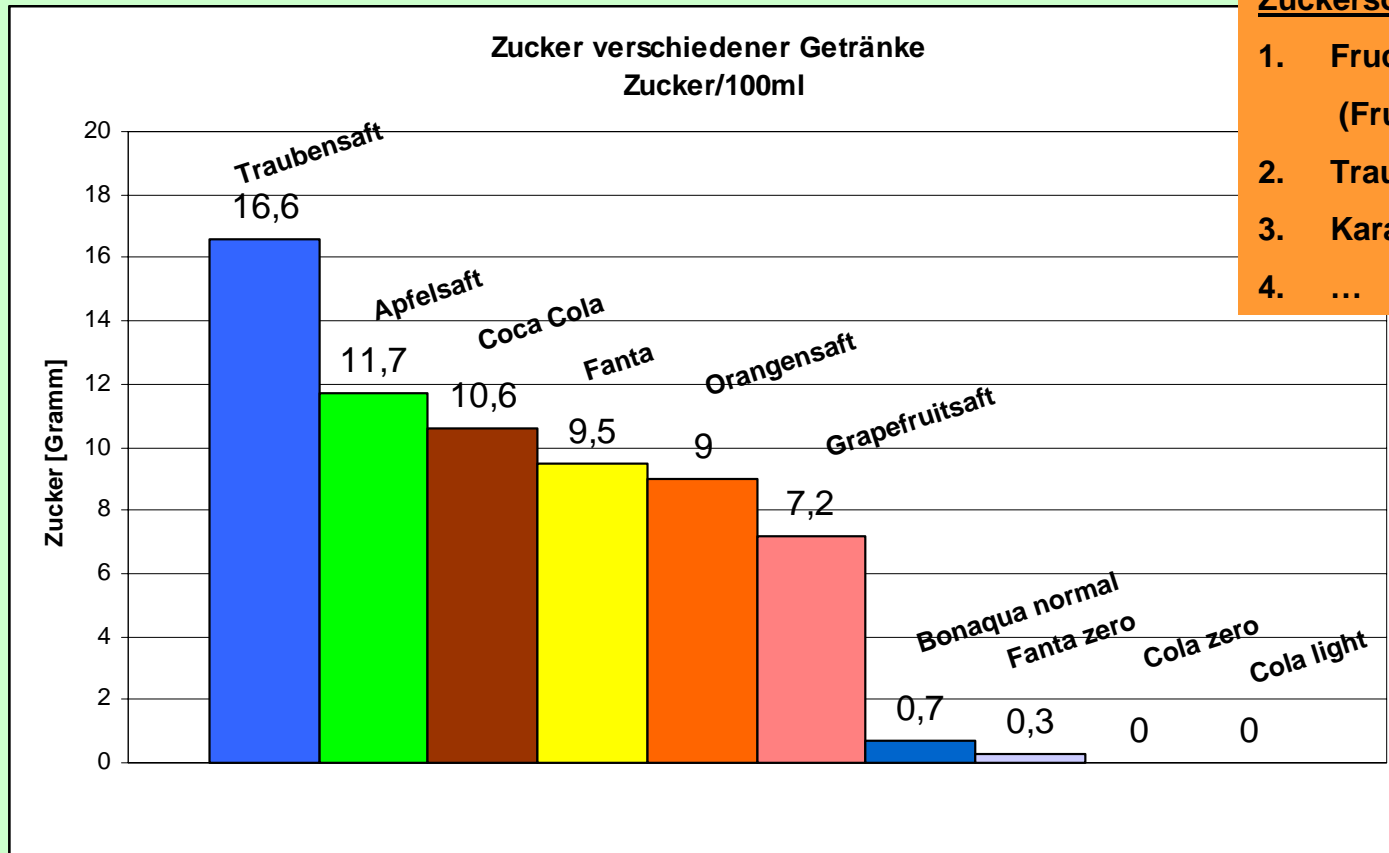
©A.Rühle

www.yinundyangsport.de

„...ose“ = zuckerhaltige Substanzen

Zuckersorten:

1. Fruchtzucker (Fructose)
2. Traubenzucker
3. Karamell
4. ...



Glucose

Lactose

Galactose

Isoglucose

Maltose



Quelle: GU Nährwerttabelle





Breitensportorientierte Sportler brauchen

im Training KEINE zuckerhaltigen Getränke

zum Flüssigkeitsausgleich !





Ernährung des Sportlers

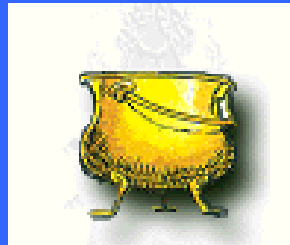


©A.Rühle

www.yinundyangsport.de

Der Zaubertrank

... verleiht Flügel !!!





Kein Getränk

kann das Leistungspotential
eines Sportlers über das Niveau
seines Trainingszustandes anheben!





Ernährung des Sportlers



©A.Rühle

www.yinundyangsport.de



....viel gesünder !





Nahrung

Wohlbefinden

Leistungsfähigkeit



Erhaltung der Gesundheit





?

?

?

„richtige“ Ernährung





WAS ?

Wie viel ?





Ernährung des Sportlers



©A.Rühle

www.yinundyangsport.de



WAS ?





WIEVIEL ?





Ernährung des Sportlers



©A.Rühle

www.yinundyangsport.de

**ausgewogene
Ernährung**



Merke





Ernährung des Sportlers



©A.Rühle

www.yinundyangsport.de



Frisches Gemüse



Frisches Fleisch

**möglichst natur
belassene
Nahrungsmittel**




**Besser
Frische Sachen!**

**Vermeiden von:
Industriell gefertigte bzw.
behandelte Nahrungsmittel**





**Jeder Organismus
verarbeitet
unterschiedlich**

Allergie Auslöser :

Glutamat

Geschmacksverstärker

Kopfschmerzen

Unwohlsein

Kribbeln

Erbrechen

Durchfall

Schlafstörung





...zuhören...



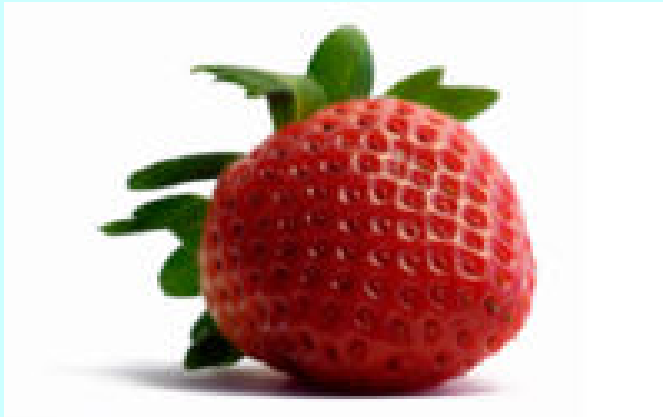
Aromastoffe

Stören das Geschmacksempfinden !





Aromastoffe



Das Erdbeerbonbon schmeckt stärker nach Erdbeere
als die Erdbeere !





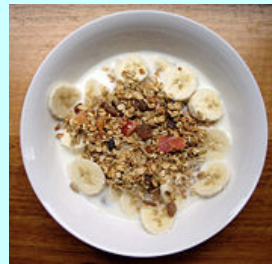
Kohlenhydrate

-Wichtiger Energielieferant

-z.B.:



Roggenbrot



Müsli



Honig



Äpfel



Rosinen



Bananen



Spaghetti

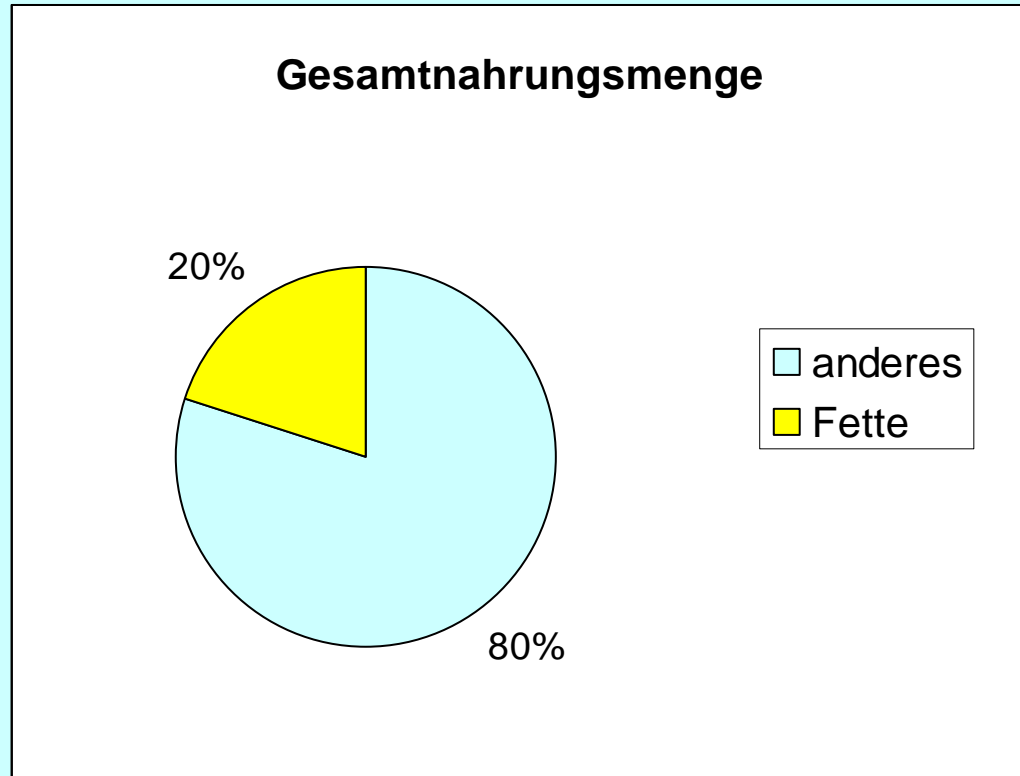
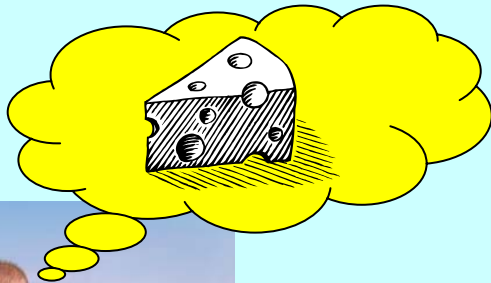




Fette

-Wichtigster Energielieferant

- sollte nur 20% der Gesamtnahrungsmenge betragen





Eiweiße / Proteine



Fleisch /
Schinken



Eier



Fisch



Kartoffeln



Nüsse

Für den Bau von Zellstrukturen



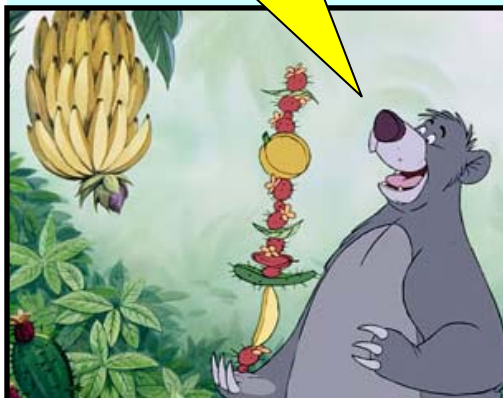


Vitamine Mineralstoffe Spurenelemente

Für die Stoffwechselfvorgänge

Sind enthalten in z.B.:

„Lecker!“



- Obst
- Gemüse
- Getreideprodukte
- Milchprodukte



Obst



Gemüse frisch vom Markt



Milch



Getreideprodukt





Magenverweildauer von Lebensmittel



½ std.
Wasser, Kaffee, Tee,

1 std.
Banane, Apfel,
Joghurt, Milch

2 std.
Gekochter Fisch,
weiches Ei, Reis,
gekochte Milch

3 std.
Müsli, Gemüse, Brot,
Vollkornbrot,
Kartoffeln, Croissant,
Haferflocken,

4 std.
Geflügel, Schinken,
Spinat, Schwarzbrot

5 std.
Linsen, Erbsen,
Rindfleisch,
Schnittbohnen,
Rauchfleisch

7 std.
Schweinebraten,
Schnitzel,
Pilze, Sahnetorte

9 std.
Thunfisch in Öl,
Ölsardinen,
Heringsalat,
Schweinschaxe





Nahrungsmittelpyramide des Sportlers



Süßes
1 Riegel am Tag

Süßigkeiten
Pro Tag:
- höchstens 1 kleine Portion (z.B. ein Riegel Schokolade oder ein schmales Stück Kuchen)

Milchprodukte, Fleisch
2 Portionen pro Woche

Fette und Öle
Pro Tag:
- höchstens 40g Streich- und Kochfett

Milch und Milchprodukte
Pro Tag:
- 2 bis 3 Portionen (z.B. 1/4 Liter fettarme Milch)

Getränke
Pro Tag:
- mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit (z.B. Mineralwasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, ungesüßte Kräutler- oder Früchtetees, in Maßen Kaffee und schwarzen Tee)

Trinken
2 Liter am Tag

Fisch, Fleisch, Eier
Pro Woche:
- 2 Portionen Seefisch (à 150g)
- höchstens 2- bis 3-mal Fleisch (max. 150g)
- höchstens 2- bis 3-mal Wurst (max. 50g)
- maximal 3 Eier

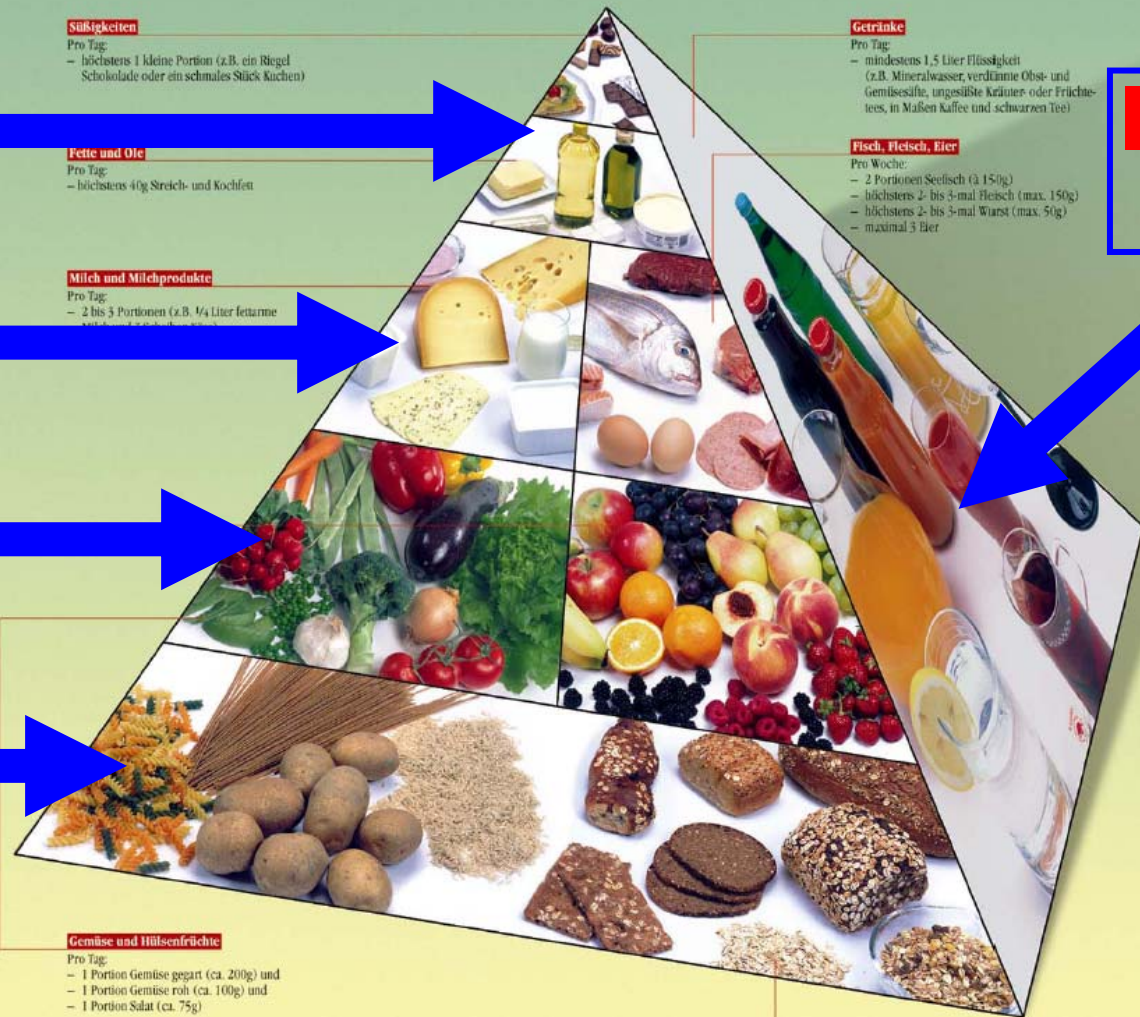
Obst und Gemüse
2 Stück am Tag

Gemüse und Hülsenfrüchte
Pro Tag:
- 1 Portion Gemüse gegart (ca. 200g) und
- 1 Portion Gemüse roh (ca. 100g) und
- 1 Portion Salat (ca. 75g)

Getreide
1 Teller / 3 Scheiben am Tag

Obst
Pro Tag:
- mindestens 2 Stück oder 2 Portionen (ca. 250-300g)

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
Pro Tag:
- 5 bis 7 Scheiben Brot (ca. 250-350g) und
- 1 Portion Reis oder Nudeln (roh ca. 75-90g, gekocht 220-270g) oder Kartoffeln (ca. 250-300g)



©A.Rühle

www.yinundyangsport.de



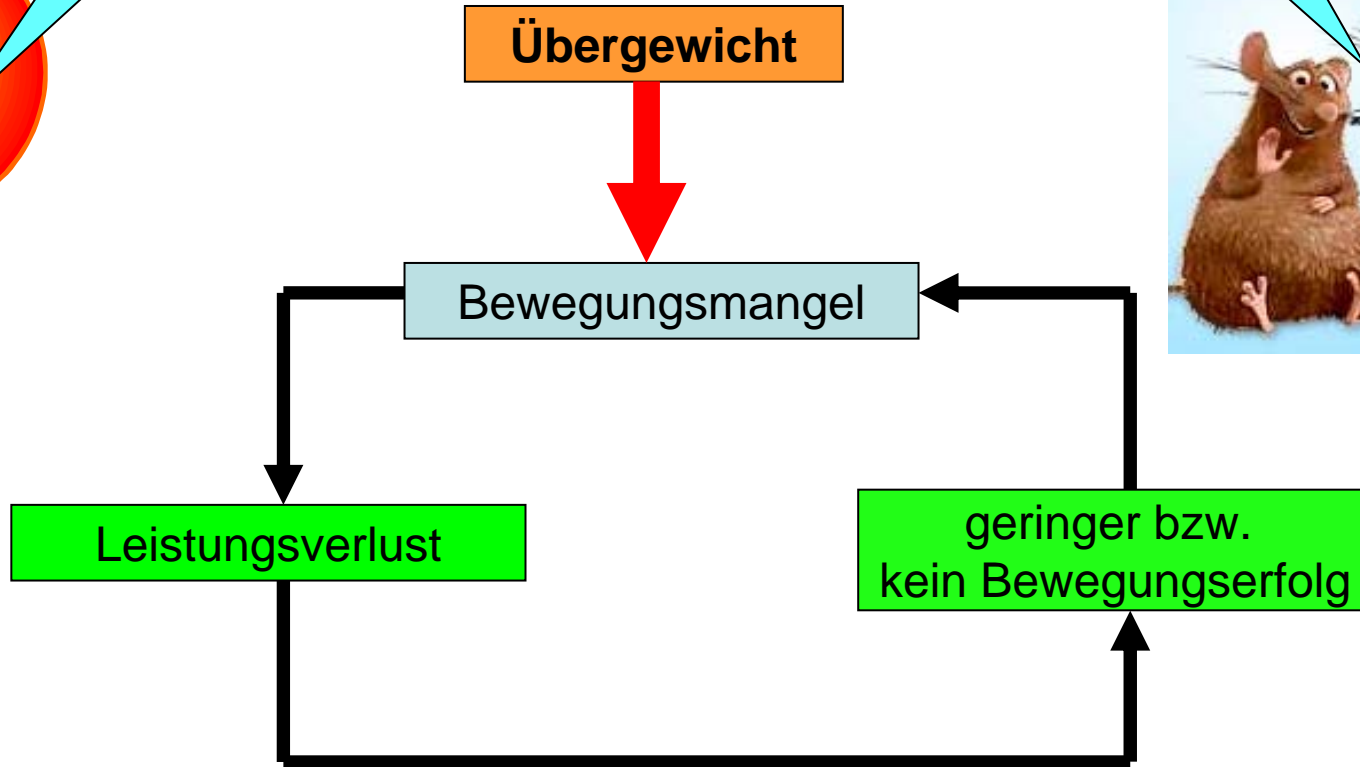


Ernährung des Sportlers



„Ich bin der Teufelskreis“

„Ich liebe gutes Essen“



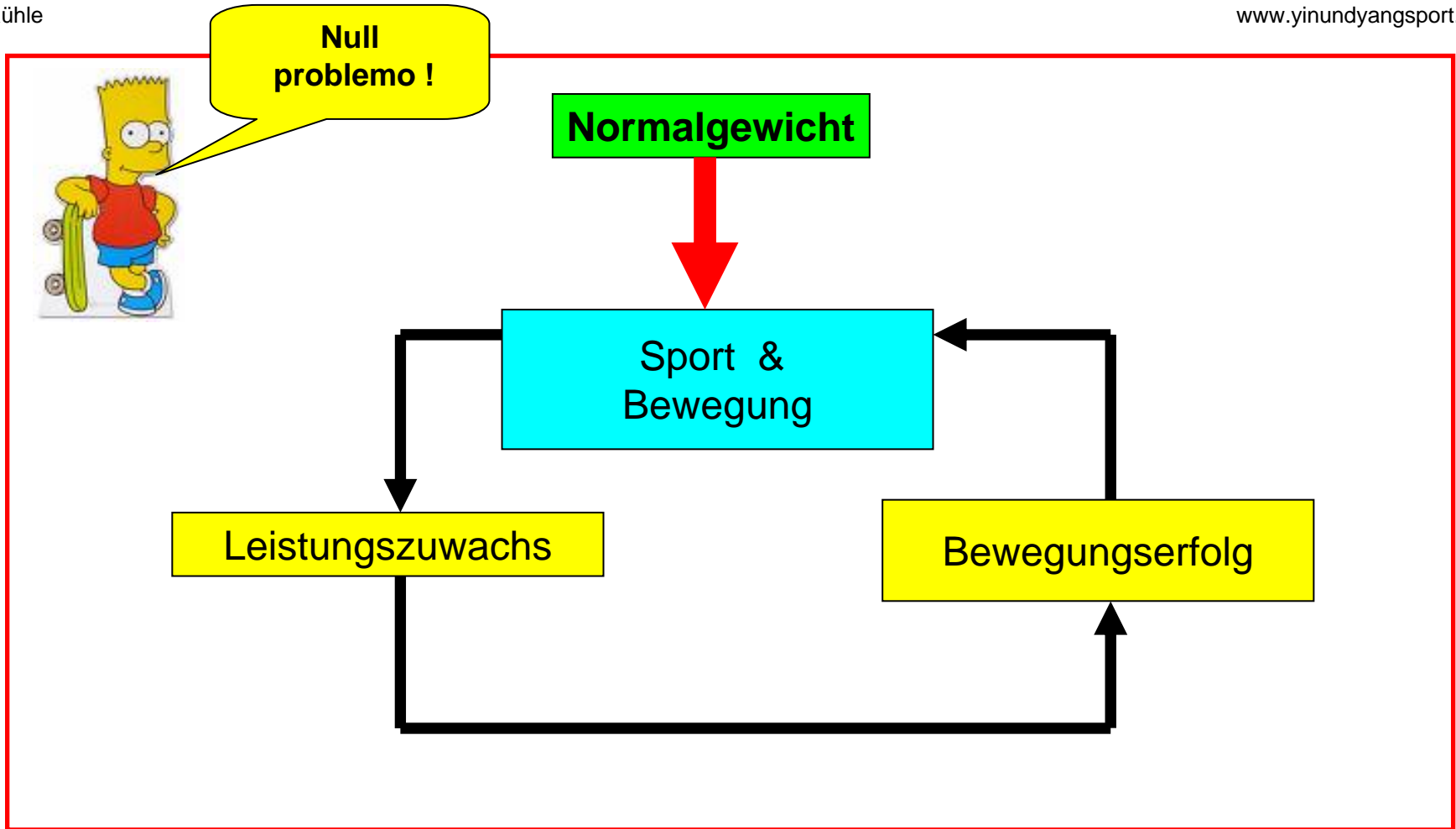


Ernährung des Sportlers



©A.Rühle

www.yinundyangsport.de



Quelle: Dr. Wolfgang Friedrich, Studienleiter der Württembergischen Landessportschule Albstadt





Ernährung des Sportlers



©A.Rühle

www.yinundyangsport.de

besser ?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Müsli	Nutellabrot	Vollkornbrot	Weizenmischbrot	Müsli	Schlaf ich noch	Müsli Vollkornbrot
Mittagessen	Gemüseintopf Sprudel	Pizza Wasser	Steak Spinat	Fisch mit Kartoffeln	Spiegelei	Königsberger Klopse Nudeln und Salat	Omi's Rostbraten mit Salat
Abendessen	Joghurt	Vollkornbrot Wurst und Käse	Apfel Bananen	Vesperbrot	Suppe	Gemüse mit Wurst und Käse	Vesperbrot und Litschis
Summe	?	?	?	?	?	?	?

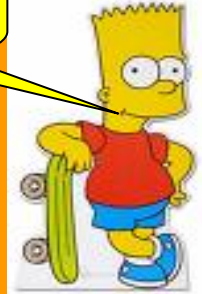


„Ich ernähr mich 100% verschieden!“





Null
problemo !



Hausaufgabe

Mein Tipp !!



1 Woche aufschreiben

Selbstkontrolle





Ernährung des Sportlers



Täglich ca. 1,5 Liter
Wasser trinken!



Bewegung ist gesund !

Habt ihr Fragen

©A.Rühle



www.yinundyangsport.de

