



## Ernährung im Freizeitsport

Ernährung und sportliche Leistungsfähigkeit sind eng miteinander verknüpft. Eine vielseitige, ausgewogene Ernährung bildet eine wichtige Grundlage, damit Sie sich sowohl im Alltag als auch beim Sport wohlfühlen. So kann Ihr Körper Leistung bringen, Muskeln aufbauen und sich im Anschluss optimal regenerieren.

Doch ab wann ist eine **zielgerichtete „Sporternährung“** sinnvoll oder notwendig? Die gezielte Aufnahme von Nährstoffen und der Einsatz von speziellen Getränken ist etwa **ab fünf Stunden Sport pro Woche** bedeutend. Bei einem geringeren Trainingsausmaß können Sie Ihren Bedarf an Eiweiß, Vitaminen & Co. zur Gänze über eine „normale“ Mischkost decken – ohne Nahrungsergänzungsmittel. Der menschliche Körper ist schließlich für Bewegung gemacht!

**Die folgenden Informationen richten sich an alle, die weniger als fünf Stunden Sport pro Woche (= Freizeitsport) betreiben.**

### Wie viel Energie benötigt mein Körper?

Bewegung kann hungrig machen, schließlich verbrennen wir dadurch vermehrt Kalorien. Häufig wird der zusätzliche Energieverbrauch durch Sport aber deutlich überschätzt. Ein gewisses Maß an Bewegung gehört dazu – Sie benötigen also keine nennenswerte Extraportion an Energie.

Um zu wissen, wie viel Sie wirklich brauchen, achten Sie am besten auf Ihre Körpersignale: Magenknurren, ein flaves Bauchgefühl, Müdigkeit, Kälte, Nervosität oder Konzentrationsabfall können Zeichen für Hunger sein. Unser Hunger schwankt von Tag zu Tag, je nachdem, wie viel wir uns bewegen, wie sehr wir uns geistig anstrengen und wieviel wir am Vortag gegessen haben. Achten Sie zudem auf Ihr Sättigungsgefühl.

### Mehr Eiweiß für bessere Regeneration und Muskelkraft?

Natürlich ist Eiweiß (Protein) ganz wesentlich für den Muskelaufbau, die Erholung, Wundheilung und Immunabwehr. Menschen, die Hobbysport betreiben, benötigen aber **keine** zusätzliche Eiweißportion. Eiweißpulver, Proteinshakes & Co. sind also wirklich nicht nötig!

#### Empfohlen werden

0,8 g pro kg Körpergewicht

z.B. Person mit 70 kg:

70 x 0,8 g = 56 g **Eiweiß**.

Wie viel Eiweiß in einem Lebensmittel steckt, erfahren Sie hier:



Wussten Sie, dass zu viel Eiweiß dem Körper schaden kann?

### „Low-Carb“ oder „keto“ – das neue Non-plus-Ultra?

Neben „High Protein“, also einer bewusst hohen Eiweißzufuhr, ist auch „Low Carb“ ein Trend in der Sporternährungs-Szene. Wenig Kohlenhydrate zu essen ist jedoch alles andere als sinnvoll: Sowohl im Hobby- als auch im Leistungssport stellen Getreide, Kartoffeln & Co. die wichtigsten Energiequellen dar! Verbannen wir diese von unserem Speiseplan, verlieren wir damit nicht nur gut verträgliche Lebensmittel, sondern auch wertvolle Magnesium- und Vitamin-B-Quellen. Vollkornprodukte sind unter den Kohlenhydrat-Lieferanten besonders hervorzuheben: Im Vergleich zu Weißmehlprodukten liefern Vollkornbrot, -nudeln etc. viel mehr Ballaststoffe für einen gesunden Darm sowie mehr Eisen, Calcium, Magnesium, Vitamin B1, Vitamin E und Folsäure.

Empfohlen werden täglich vier Handvoll **Kohlenhydrate**, beispielsweise in Form von Flocken zum Frühstück, Vollkornbrot als Jause, Nudeln, Hirse, Kartoffeln oder Reis als Beilage zu einer Mahlzeit.



Wie viel eine Portion Kohlenhydrate sind, sehen Sie auf unserem Mahlzeitenteller (QR-Code)

### Fit mit Fett?

#### Auf Menge und Qualität achten

Fette Speisen wie Schnitzel, Leberkäsesemmel oder üppige Cremeschnitten sind schwer verdaulich, entzündungsfördernd und belasten unseren Organismus. Außerdem mindern sie unsere sportliche Leistung.

Fettige Gerichte befinden sich lange im Magen. Die Durchblutung der Muskeln wird zugunsten der Verdauung vernachlässigt, wodurch die Leistungsfähigkeit absinkt.

Hochwertige pflanzliche Öle hingegen liefern Omega-3-Fettsäuren, wirken somit Entzündungen entgegen und fördern Herz- und Gefäßgesundheit. Nüsse, Samen und Kerne sowie Raps-, Oliven- und Leinöl sind in kleinen Mengen gut verträglich und unterstützen die Regeneration.

## Mikronährstoffe und Spurenelemente: Wieviel braucht's?

Nährstoffpräparate kosten zwar viel Geld, führen aber in der Regel nicht zur erhofften Leistungssteigerung. Im Hobbysport wird der Nährstoffbedarf deutlich überschätzt, und die Marketingindustrie nützt dies, um Geld zu verdienen. Den leicht erhöhten Vitaminbedarf, den Sie durch regelmäßigen Sport haben, können Sie ganz einfach mit einer vielseitigen Ernährung, drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich decken!

Seien Sie also kritisch und setzen Sie besser auf einen abwechslungsreichen Speiseplan. So können Sie Ihre Vitamin- und Mineralstoffspeicher spielerisch mit rein natürlichen Lebensmitteln und Speisen auffüllen.

## Wasser marsch!

Der Markt an Sportgetränken wächst und wächst. Was früher für den Leistungssport entwickelt wurde, ist heute für den Breitensport gerade recht. Schonen Sie auch hier Ihre Geldbörse und verzichten Sie auf nicht notwendige „Sportgetränke“. Bei Trainings unter einer Stunde benötigen Sie ausschließlich Wasser. Ein isotonisches Getränk macht erst bei längeren Einheiten Sinn. Vereinfacht erklärt weist ein solches Getränk eine ähnliche Zusammensetzung wie unser Blut auf und kann somit besonders leicht von unserem Körper aufgenommen werden.

### Optimaler Durstlöscher für Sporteinheiten, die länger als eine Stunde dauern:

750 ml Wasser, 250 ml Fruchtsaft, 1,2 g Salz (1  
Prise)

Das Wichtigste ist, dass Sie ausreichend trinken: Mindestens 1,5 Liter täglich benötigt Ihr Körper – je mehr Sie sich bewegen und schwitzen, desto höher wird Ihr Flüssigkeitsbedarf. Ein guter Richtwert, ob Sie ausreichend getrunken haben, ist die Farbe Ihres Harns. Dieser sollte hellgelb bis durchsichtig sein.

**Tipp: Kohlensäurehaltige Getränke können bei sportlichen Aktivitäten Unwohlsein auslösen!**

## Praktische Tipps für einen bewegten Alltag:

### VOR der Sporteinheit:

Drei Stunden davor bereits fettärmere, gut bekömmliche Speisen essen:

normale, ausgewogene Mahlzeit aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Gemüse oder Obst (siehe Mahlzeitenteller)

Beispiele:

- Müsli aus Haferflocken, Obst und Joghurt
- Vollkornweckerl mit Käse und Gemüse
- Vollkornnudeln mit Tomatensauce und geriebenem Käse, grüner Salat
- Spiegelei mit Kartoffeln und Spinat
- Gebratene Hühnerbrust mit Hirse und gebratenem Gemüse (fettarm zubereitet)

Eine Stunde vor dem Training sollte – bei Bedarf – nur mehr eine leicht verdauliche Zwischenmahlzeit gegessen werden. Dafür eignet sich z.B. eine Banane, ein Obstriegel, ein selbstgemachter Smoothie oder eine Handvoll Studentenfutter.

### NACH der Sporteinheit:

Möchten Sie kleine Fettpölsterchen schmelzen lassen? Machen Sie sich den „Nachbrenneffekt“ zunutze. Wenn Sie nach einer lockeren Sporteinheit etwas mit dem Essen warten, kann der Körper noch weiter „nachbrennen“ und die Fettverbrennung bleibt aufrecht.

Möchten Sie Muskeln aufbauen, ist es clever, 20 - 30 Minuten nach dem Sport eine eiweißhaltige Mahlzeit zu sich zu nehmen. Beispielsweise Buttermilch mit einem Stück Obst,

Brot mit Topfenaufstrich, Hummus, Käse oder Schinken und Gemüse.

Nach der Sporteinheit möchten Ihre Nährstoff- und Vitaminspeicher wieder aufgefüllt werden. Dabei hilft Ihnen der Mahlzeitenteller. Essen Sie jetzt auch gerne Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte – diese sind vor dem Training eher schwer verdaulich, danach aber genau das Richtige für Sie! Beispiele dafür sind:

- Vollkornbrot mit Karotten-Nussaufstrich
- Linsensalat mit Leinöl
- Gebratener Tofu mit Couscous und Gemüse
- Lachsfilet mit Buchweizen und Brokkoli

Um die Regeneration zu unterstützen, achten Sie nach dem Training auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

**Alkohol** ist übrigens kein passendes Getränk nach dem Sport.

**MYTHOS:** Bier als isotonisches Getränk? Wenn, dann ausschließlich alkoholfrei – Alkohol beeinträchtigt nämlich den Trainingserfolg und die Regeneration.