

Kleine Tips zur Ernährung im Sport

Wer sich gesund ernährt, macht es seinem Körper leicht, rundum leistungsfähig zu bleiben. Eine ausgewogene Ernährung hilft z.B. auch Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht vorzubeugen. Genauso wichtig wie das Essen ist auch das Trinken. Mindestens 1,5 Liter pro Tag - am besten Wasser, Tees oder verdünnte Fruchtsäfte - braucht der Körper, um wichtige Stoffwechselprozesse "im Fluss" zu halten.

An der Basis der Ernährungspyramide sind die bevorzugten, an der Spitze die in geringerer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel eingetragen

Abwechslungsreiches Essen, die gesunde Kombination und angemessene Mengen nährstoffreicher und kalorienarmer Lebensmittel sind der Grundstein für eine gesunde Ernährung. Brot, Nudeln und Reis sollten möglichst vollwertig sein und mit fettarmen Zutaten kombiniert werden.

Aber auch Obst und Gemüse (Vitamin C) sollten nicht vernachlässigt werden, sie sind ja bekanntermaßen wahre Vitaminbomben. Um den Körper täglich mit weiteren gesunden Vitaminen und Mineralstoffen zu stärken sollte man zu Milch- (Calcium), Fisch- (Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren) und Fleischprodukten (Eisen, Vitamin B1, B6 und B12) greifen. Dennoch ist auch hier zu beachten, dass man fettarme Produkte wählt.

Beim Kochen sollten Sie darauf achten, nur wenig Salz und Zucker zu verwenden; stattdessen Jodsalz und Kräuter wählen. Kochen Sie Ihre Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen mit wenig Wasser und Fett. Das schont die enthaltenen Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Nach dem Kochen sollten Sie sich Zeit nehmen und das Essen genießen. Trinken Sie reichlich Wasser (mindestens 1,5 Liter pro Tag). Alkoholische Getränke sollten nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

Essen Sie aus jeder Lebensmittelgruppe etwas. Orientieren Sie sich dabei an der Größe des jeweiligen Pyramidenfeldes. Großes Feld: Essen Sie Lebensmittel aus dieser Gruppe oft und reichlich. Kleines Feld: Gehen Sie mit diesen Lebensmitteln sparsam um.

Fleisch	2-3 x pro Woche
Eier	2-3 Stück pro Woche
Fisch	1-2 x pro Woche
Milch und Milchprodukte	2 x täglich
Gemüse	täglich

Obst mehrmals täglich

Getreideprodukte mehrmals täglich, z.B. Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Nudeln oder
Hülsenfrüchte