

Ernährung für Sportler

Sport ist mehr als der bloße Spaß an der Bewegung. Sport auszuüben ist ein **Lifestyle**, für den oftmals ein Großteil der Freizeit verwendet wird. 😊 Für viele geht es um Leistung, das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Community, das perfekte Equipment, einen schönen Körper und natürlich **das richtige Essen**. Tipps gibt es zu jeder Sportart On- und Offline mehr als genug und wie so oft schwirrt einem vor lauter Informationen, die manchmal auch kontrovers sind, der Kopf. 😞 Da passiert es schnell, dass man unbewusst etwas falsch macht und deswegen nicht das gewollte Ergebnis erzielt. Welche essensbezogenen Fehler häufig auftreten, erklären unsere Ernährungsexperten Martina und Sven im Video. 📺

Richtig Essen bei Kraftsport

Wer Kraftsport betreibt und sich dabei für den perfekten Muskelaufbau auch noch optimal ernähren will, findet so einige Informationen im Netz. 🤔 Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht dabei **das Protein**, in all seinen Varianten – von pflanzlich, über tierisch, in Form von Fleisch, Shakes oder Riegeln. Sven und Martina geben euch Tipps, wie ihr es richtig macht – tolle Infos, nicht nur für Muskelmänner und -frauen. 😊

Das Wichtigste in Kürze

Tipps für Männer und Frauen, die dreimal pro Woche (oder öfter) ein Krafttraining machen.

Männer bis 35

- Kohlenhydrate
- Proteine mit guter Verfügbarkeit/Verdaubarkeit/biologischer Wertigkeit
- Supplemente nach ärztlicher Abklärung

Männer ab 35

- Proteine mit guter Verfügbarkeit/Verdaubarkeit/biologischer Wertigkeit
- Vorwiegend pflanzliche Proteine

Frauen

- Drei Mahlzeiten pro Tag
- Zu jeder Hauptmahlzeit Proteine
- Ca. 2 Stunden vor dem Training die Hauptmahlzeit
- Nach dem Training protein-betonte Kost

Proteine im Kraftsport

Die Ernährung spielt bei der **Muskelregeneration** eine wichtige Rolle. Es gilt die Proteine mit den richtigen Nahrungsmitteln wieder aufzufüllen. 🕒 Je **kürzer die Zeit** zwischen Training und Nahrungsaufnahme, desto besser für den Körper, daher sind auch Eiweiß-Shakes nach dem Training so beliebt.

Fakt ist, solange man kein professioneller Bodybuilder werden möchte, kann man den Proteinbedarf ganz leicht durch herkömmliche Lebensmittel decken. 👍 Wer regelmäßig ein Krafttraining absolviert, sollte **zu jeder Mahlzeit** ausreichend proteinhaltige Lebensmittel in Kombination mit Kohlenhydraten essen. Wichtig dabei ist es Proteine zu wählen, die eine **gute Verfügbarkeit/Verdaubarkeit/biologische Wertigkeit** haben. Achte auch darauf pflanzliche und tierische Proteine zu dir zu nehmen.

In der folgenden Tabelle findest du eine Auflistung von guten Eiweißquellen:

Lebensmittel	Biologische Wertigkeit
Molkeprotein	104-110
Vollei (Referenzwert)	100
Rindfleisch	92
Thunfisch	92
Kuhmilch	88
Edamer Käse	85
Soja	84-86
Quinoa	83
Reis	81
Kartoffeln	76
Roggenmehl (82% Ausmahlung)	76-83
Bohnen	72
Mais	72
Hafer	60
Weizenmehl (83% Ausmahlung)	56-59

Regenerations-Cocktail

Hier noch ein schnelles Rezept für einen Cocktail, der dir nach dem Training alle Nahrungsbestandteile liefert, die dir auch ein Supplement geben würde. 🙌

Zutaten: 🍷

150 g Joghurt (1,5% Fett)
100 g Magerquark
30 g Fruchtsirup oder 30 g Glukose
Mineralwasser (mineralstoffreich)

Zubereitung: 👨‍🍳

Alle Zutaten vermengen und mit dem Mineralwasser auf 300–350 ml auffüllen.

Richtig essen im Ausdauer- und Teamsport

Die wichtigste Frage beim Essen für den Ausdauersport ist: Wofür trainierst du? 😞
Um abzunehmen, um deine Leistung zu steigern, um dich zu bewegen? Beim Teamsport steht meist der Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund, doch am Ende des Tages sollte natürlich auch die Leistung passen. 🏆

Fakt ist, dass viele Hobby-Ausdauersportler weit **weniger Kalorien verbrennen, als sie vermuten**. So kann der Schokoriegel nach dem Lauf oder das Schnitzel nach dem Mannschafts-Training schnell alle Effekte wieder zunichtemachen. Hier erfährst du, auf was du achten solltest. 👍

Der Nachbrenneffekt

Im Video haben Sven und Martina vom Nachbrenn-Effekt gesprochen. Was ist das eigentlich genau? 😞 Jedes Training hat einen nachhaltigen Effekt auf den Energiehaushalt. Dieser kann bis zu **24 Stunden** nach der Trainingseinheit anhalten. In dieser Zeit verbrennt der Körper weiterhin mehr Energie, weil er regeneriert. Je intensiver die Trainingseinheit, desto stärker übrigens der Nachbrenneffekt. Daher ist es wichtig, kurz vor dem Training nichts zu essen und in den Stunden danach auf eine **eiweißreiche Kost mit viel Gemüse** zu setzen. 🍷🥬 So wird die Fettverbrennung unterstützt und der Nachbrenneffekt kann seine Wirkung tun.

Alkohol & Sport: Die vier goldenen Regeln

Am Samstagabend Party – am Sonntag Sport – das ist leider meist keine so gute Idee, vor allem wenn der Alkohol in rauen Mengen geflossen ist. 🙄 Wer sich jedoch an unsere **vier goldenen Regeln** hält, dem macht der Alkohol sportlich gesehen garantiert keinen Strich durch die Rechnung.

★ **Genieße Alkohol in Maßen und nicht in Massen**, denn er schwächt in großen Mengen deinen Körper, mindert das Muskelwachstum sowie deine Leistung und ist ein Dickmacher.

★ **Ein Glas Wasser pro Glas Alkohol** – Alkohol entzieht dem Körper Wasser, trinke daher zu jedem Glas Alkohol ein Glas Wasser.

★ **Alkoholfasten vor Wettkämpfen oder intensiven Trainingseinheiten.** Wer wirklich etwas erreichen will, streicht mindestens in den 24 Stunden vor einem Ereignis, oder auch in den Tagen davor, den Alkohol komplett.

★ **Nach dem Training: alkoholfrei.** Ja wir wissen es alle, dass Bier nach dem Sport schmeckt einfach doppelt so gut. Der Alkohol führt jedoch dazu, dass sich deine Energiespeicher weitaus langsamer wieder füllen. Antialkoholisches Bier ist eine gute Alternative, denn es ist isoton und gleicht somit den Elektrolyt-Haushalt perfekt aus.

Sportler Frühstück

Wer gerne morgens Sport macht oder ein Spiel oder einen Wettkampf vor sich hat, sollte unbedingt auf das richtige Frühstück achten. 🔍 Hier ein leckeres und perfekt ausgewogenes Frühstücks-Rezept.

Zutaten: 🥛🥄 (4 Personen)

- 600 ml Milch (auch Laktosefrei)
- 250 ml Mineralwasser
- 2 EL Honig
- Ca. 100 g Vollkorn Grieß
- 2 Eier
- 2 EL Rosinen, 2 EL Trockenpflaumen, Aprikosen, Trockenfrüchtemix...
- Geriebene Schale von Bio- Zitrone

Zubereitung: 🍳

Milch und Wasser mit Honig und Zitronenschale zum Kochen bringen. Grieß einstreuen und ausquellen lassen. Das Ei trennen und das Eigelb in die noch heiße Masse einrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Trockenfrüchte in feine Würfel schneiden und zur Masse hinzugeben. Masse in Förmchen füllen und abkühlen lassen.

Supplemente im Hobbysport

Wer sich mit Ernährung und Sport beschäftigt, wird über kurz oder lang auf das Thema Nahrungsergänzungsmittel stoßen. 💊 Wie sinnvoll es ist, Nährstoffe in Form von Tabletten zuzuführen, erfährst du im Video-Check.

Nahrungsergänzungsmittel

Unter Nahrungsergänzungsmittel fallen neben den bekannten Pillen und Brausetabletten auch Gels, Pulver und Riegel. Wie der Name schon sagt, dienen sie **nur zur Ergänzung** und können niemals eine gesunde Ernährung ersetzen. 😲 Wie du bereits im Video gehört hast können Hobbysportler und Ambitionierte, die bis zu sechs Stunden pro Woche intensiv trainieren, ihren Nährstoffbedarf über die **normale Nahrungsaufnahme decken**. Supplemente sollten nicht auf eigene Faust eingenommen werden, sondern immer nach medizinischer Abklärung. 🩺

Hast du die Befürchtung, dass du unter einem Mangel leidest, kannst du ein Blutbild machen lassen und dabei die folgenden Parameter bestimmen lassen:

🩸 • Zink • Eisen • Vitamin A • Vitamin D • B-Komplexe • Magnesium

Magnesium für Sportler

Besonders beliebt und oft beworben ist das Magnesium für Sportler. Der Mythos meint, dass es z.B. bei Wadenkrämpfen hilfreich ist. **Wissenschaftlich belegt ist das jedoch nicht.** 🏊 Wadenkrämpfe deuten oftmals auf eine Fehl- oder Überbelastung hin oder eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr.

Bereits mit einem **guten Mineralwasser** können dem Körper nach dem Sport wichtige Mineralstoffe wieder zugeführt werden.

💧 Jeder Marke liegt eine andere Quelle zu Grunde. So unterscheidet sich auch der Gehalt an Calcium, Magnesium, Natrium, Kalium und den anderen Stoffen, die im Mineralwasser vorkommen.

Darauf solltest du achten: Ein hoher Mineralstoffgehalt von 1500 mg/ Liter Mehr als 350 mg/ Liter Calcium sowie über 90 mg/ Liter beim Magnesium.

Proteinpulver und Riegel

Shakes und Riegel erfreuen sich unter Sportlern großer Beliebtheit. Auch sie fallen unter die Kategorie Nahrungsergänzungsmittel. 🥤 Wie du in diesem Modul bereits gelernt hast, kannst du deinen Proteinhaushalt eigentlich mit herkömmlichen Nahrungsmitteln decken. Ab und zu darf es natürlich auch ein Shake oder Riegel sein. Wir wollen dir ein paar **Fakten** mitgeben, die dir helfen, die geeigneten von den weniger geeigneten Produkten zu unterscheiden. 👍

Proteinriegel im Check	
Kalorien	< 200 kcal
Eiweiß	Aus Milch, Molke, Casein oder Soja
Fett	< 10g besser aus Nüssen statt Palmöl
Zucker	(Saccharose, Dextrose, Glukose, Fruktose) so wenig wie möglich

Eiweißpulver im Check	
Eiweißgehalt > 70g / 100g Konzentrat	
Basis: Kuhmilch, Molke und Casein (an 1. Stelle Molke höchste Verfügbarkeit)	
Es sollten alle essenziellen AS enthalten sein	
Kollagenfrei bzw. < 15g Prolin / 100g Konzentrat	
Tryptophan > 1,4g / 100g Konzentrat	
Leucin 10g / 100g Konzentrat	
KH-Gehalt < 5g / 100g Konzentrat	
Vitamine „mikroverkapselt“ (Nichtverkapselte Vitamine erkennt man an der Verzehrempfehlung: Nach dem Auflösen möglichst bald trinken“)	

Regenerations-Ernährung

Die Regeneration nach dem Sport ist für den Körper immens wichtig. Auch hier spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle, denn über sie wird dem Körper die **verlorene Flüssigkeit und die verbrauchten Nährstoffe** wieder zugeführt. 😊

Besonders nach intensiven Belastungen können im Körper **oxidativer Stress und Mikro-Entzündungen** entstehen. Beidem kann man mit Nahrung entgegenwirken.

Nach dem Training: Speicher auffüllen

Nach einer harten Trainingseinheit gilt es die Speicher unmittelbar aufzufüllen. Empfohlen wird eine kluge Kombination aus **Proteinen und Kohlenhydraten**. Das Protein sorgt dabei für den Muskelaufbau. Die Kohlenhydrate füllen einerseits den Energiespeicher auf und beschleunigen andererseits die Regeneration. In Kombination beugen beide Nährstoffe Muskelschädigungen vor.

Kluge Kombinationen aus Protein und Kohlenhydraten sind:

- Kartoffeln und Kräuterquark
- Eine Brezel mit Frischkäse und dazu Buttermilch
- Svens selbstgemachter Proteinshake aus Einheit 2
- Svens Tassenküchlein:

Protein-Sportler-Tassenkuchen

Schnell gemacht oder auch perfekt zum Mitnehmen. Dieser Tassenkuchen bietet alles, was man nach einer Sporteinheit braucht. Und lecker ist er obendrein. 😊

Zutaten: 🥄🥣 (4 Personen)

- 4 Eier
- 120 g gemahlene Mandeln
- 125 g Magerquark
- 2 EL Zucker
- 1 Msp. Zimt
- 1 TL Backpulver
- 10 g Backkakao
- 20 g gehackte Schokolade

Zubereitung: ⏰

- Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen oder Mikrowelle verwenden.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermengen.
- In vier Tassen füllen und bei höchster Stufe für zwei Minuten in die Mikrowelle geben oder bei 180 Grad (Umluft) für ca. 15 Minuten im Backofen backen.

Antioxidantien

Um den oxidativen Stress in den Griff zu bekommen und das Immunsystem zu stärken, gilt es ein bis zwei Stunden nach dem intensiven Training eine leichte Kost mit reichlich Antioxidantien zu verzehren. Antioxidantien sind Lebensmittel, die entzündliche Prozesse im Körper minimieren. Das sind:

🍅 Gemüse und Obst mit kräftigen Farben (Tomaten, Karotten, Zitrusfrüchte, Brokkoli)

🍇 Beeren (vor allem dunkle)

🐟 Fisch

🍞 Vollkornbrot

🥜 Hülsenfrüchte

🧂 Gewürze wie Zimt, Ingwer, Kurkuma

Wir hoffen, wir konnten dir in diesem Modul viele gute Tipps geben, damit du deine Ernährung optimal auf dich und deinen Sport abstimmt. 🧠 Denke daran, Wissen ist schon der erste Schritt etwas besser zu machen, also stress dich nicht, wenn es nicht gleich auf Anhieb klappt. Je öfter du eine gute Entscheidung triffst, desto besser. Und ab und an zu sündigen, ist doch voll okay. 😊