

Ernährung - rund um den



Themen

- Grundsätze der Ernährung für dich als Fussballer
- Inhalt deiner Trinkflasche
- Essen und trinken vor dem Training/Spiel
- Essen und trinken während dem Training/Spiel
- Essen nach dem Training

Vorwort

Grundsätze der Ernährung für dich als Fussballer

Damit der Körper und auch als Sportler, seinen täglichen Bedarf an wichtigen Nährstoffen wie z.B. Kohlenhydrate langkettige/kurzkettige, Proteine (Eiweiss), essenzielle Fette, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe decken kann, ist eine ausgewogene Ernährung unumgänglich.

Was bedeutet das? Und wie wichtig sind die Kohlenhydrate wirklich?

Das Motto: „Abwechslungsreich und vielseitig“.

Als Konsequenz der Erkenntnisse aus der Analyse ernährungsbedingter Krankheitsbilder ist damit zu rechnen, dass in absehbarer Zeit Ernährungsempfehlungen auch für Sportler nicht mehr grundsätzlich aus kohlenhydratbetonte Kost ausgerichtet sein werden. Eiweisse, gesunde Fette und Ballaststoffe aus Obst und Gemüse rücken verstärkt in den Mittelpunkt des Interesses.

- Müssen Sportler folglich mit Leistungseinbussen rechnen, wenn sie ihre Ernährung den neuen Erkenntnissen anpassen?
- Kalkulieren sie dann, wenn sie das nicht tun können oder wollen im Gegenzug bewusst mit Gesundheitsschädigungen?
- Wie wird heute eine leistungsadäquate Sporternährung aufgebaut - und wie verträgt sie sich mit den aktuellen Ernährungsempfehlungen?



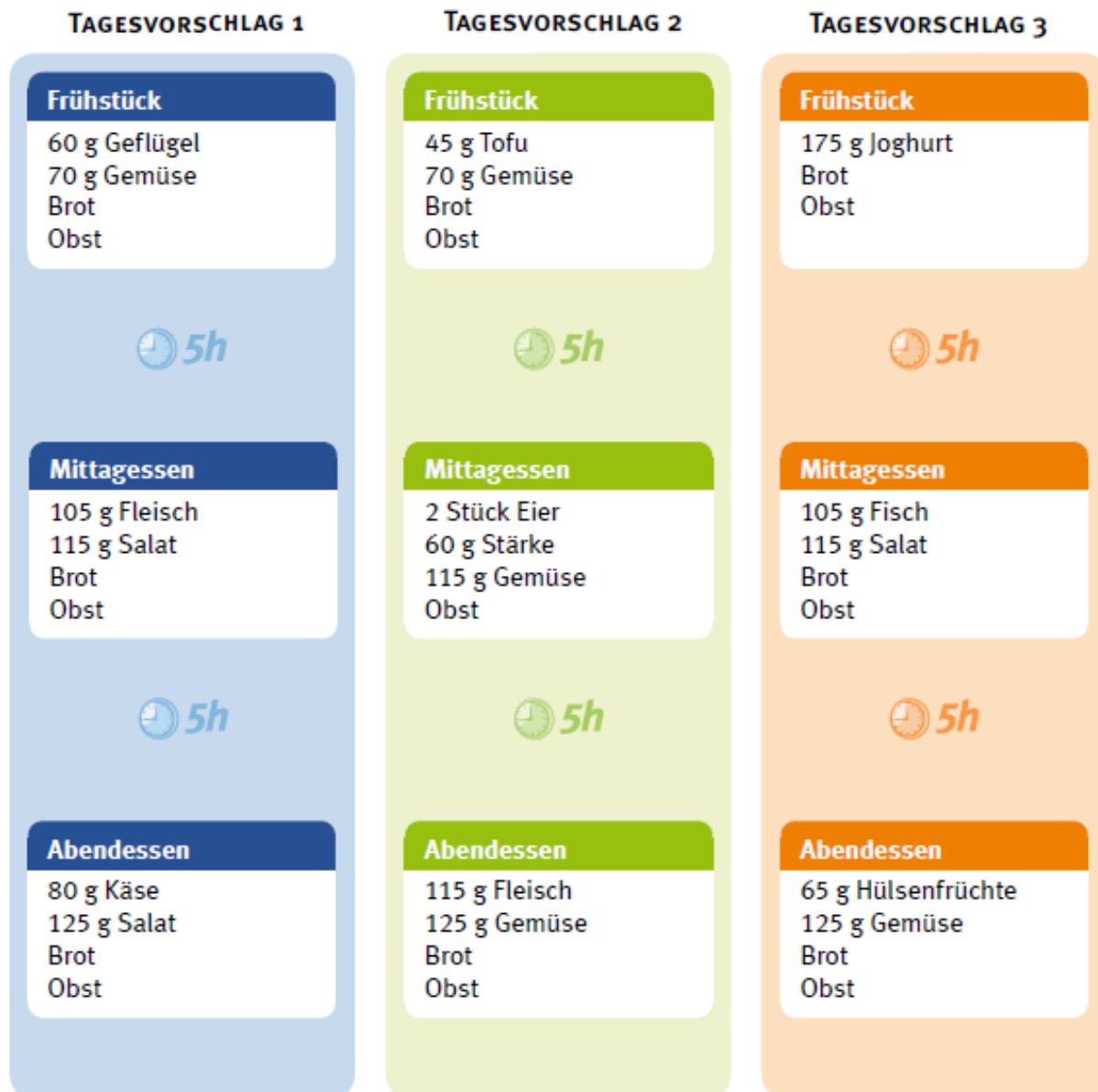
Anhand der Ernährungspyramide sieht man wie die Lebensmittel auf diesen Ebenen aufgeteilt sind. Wichtig dabei ist, dass versucht wird jeden Tag etwas von allen Ebene auf dem Teller zu haben und am besten bei jeder der empfohlenen 3 Mahlzeiten etwas anderes. Gib dir genügend Spielraum und gestalte deine Mahlzeiten nach deinen geschmacklichen Vorlieben. Achte darauf, dass Fertiggerichte, Fast Food und dergleichen auf ein Minimum reduziert wird. Heute ist es leider immer schwieriger herauszufinden welche Produkte keine Lebensmittelzusätze wie z.B. die versteckten Zucker, Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe, gehärtete

Fette und Salz enthalten.

All diese Stoffe können zu Unverträglichkeiten, Allergien, Übergewicht, Stoffwechselstörungen und Leistungsabbau führen. Dies sind unsere wirklichen Leistungsblocker, Dick- und Krankmacher. Auch eine große Menge an kurzkettigen Kohlenhydraten zum ungünstigen Zeitpunkt, können negative Auswirkungen auf unseren Körper haben.

G&S Coaching, Mühlestrasse 9/10, 8755 Ennenda, info@gs-coaching.ch , Laura 079 5 137 137

So kann eine optimale Zusammensetzung einer Mahlzeit aussehen.



2

Bei Sportler müssen prinzipiell 2 Phasen unterschieden werden:

- Trainings- bzw. Wettkampfphase
- Regenerationsphase.

Die beiden wichtigsten Bereiche der Regenerationsphase sind das Ausruhen und eine gute ausgewogene Ernährung. Über die Ernährung müssen die verbrauchten Stoffe dem Körper wieder zugeführt werden. Insbesondere geht es darum über die verbrannten Kohlenhydrate jedoch auch um genügend Fett und ganz besonders um das Eiweiss.

Wichtig an dieser Stelle ist auch genügend Wasser und Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um einer Austrocknung entgegenzuwirken und auch darauf zu achten, dass der Körper genügend mit Mineralstoffen versorgt wird.

Kohlenhydrate

Es muss zwischen **2 Kohlenhydratarten** unterschieden werden

- **kurzkettige Kohlenhydrate mit hoher glykämischer Last**
(Brot, Teigwaren, Kuchen, Süßigkeiten...)



- **langkettige Kohlenhydrate mit niedriger glykämischer Last**
(Gemüse, Früchte, ungesüsste Vollkornprodukte...)

