

Sportler: auf die Plätze,... fertig,... essen!

Sportler, die regelmäßig trainieren sollten sich das ganze Jahr über gesund und ausgeglichen und während der Hochleistungsperiode entsprechend ernähren.

Die Trainingsration

Damit unsere Muskeln sich anspannen und Kraft freisetzen können, brauchen sie Energie. Diese Energie wird über die Nahrung zugeführt und wird in Kilokalorien (kcal) ausgedrückt. Je intensiver und anhaltender die Übung ist, desto mehr Energie wird benötigt. In diesem Fall handelt es sich im Wesentlichen um Kohlenhydrate (die als Glykogene gespeichert werden) und Lipide (Fettreserven), die dann in großen Mengen abgebaut werden.

Einige Beispiele von Energieverbrennung (im Schnitt)

Laufen: 1 kcal/kg/km

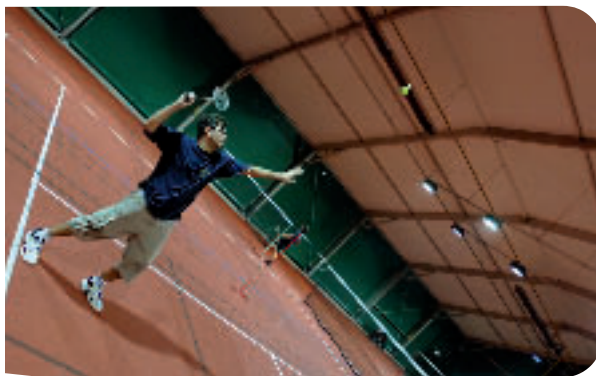
Radfahren auf der Straße: 360 kcal/Stunde

Schwimmen: 300 kcal/Stunde

Fußball: 400 kcal/Stunde

Basketball: 550 kcal/Stunde

Mehr unter www.reflexesante.be



Die Wettkampfration

Mit dieser Ration soll der Körper auf Hochleistung gebracht werden. Sie hängt von mehreren Faktoren ab: Dauer und Intensität der Anstrengung, Witterungsbedingungen, Umwelt.

Kurz vor dem Wettkampf: die ideale Zeitspanne zwischen dem Wettkampf und der letzten Mahlzeit beträgt 3 Stunden. Wenn der Wettkampf am Vormittag stattfindet, sollte das Frühstück aus Toastbrot oder Biskuit, Joghurt, Milch oder Käse, einem Obstsaft, Margarine mit 40 Prozent Fettanteil, Konfitüre oder Honig, Trockenobst, Tee oder Kaffee bestehen. Wenn der Wettkampf nachmittags stattfindet, besteht die Mahlzeit aus fettarmem Hackfleisch mit Eigelb, Nudeln oder Reis, Obstsaft, Konfitüre oder Honig, Trockenfrüchten, süßem Apfelkompott, Tee oder leichtem Kaffee.



Eine halbe Stunde vor Beginn des Wettkampfes zum letzten Mal trinken.

10 Minuten vor Beginn nimmt der Sportler nochmals Zucker (in Form von Traubenzucker oder Energiespender) zu sich. Während des Wettkampfs erneut viel trinken.

Die Wiederaufbauration

Nach dem Sport muss die Flüssigkeit sofort ausgeglichen werden: 30 cl Sprudelwasser mit viel Spurenelementen bei Raumtemperatur, eine halbe Stunde später 25 cl Milch und nochmals eine halbe Stunde später 25 bis 50 cl leicht mineralhaltiges Wasser.

Nach dem Wettkampf sollte das Essen leichter sein und viel Flüssigkeit enthalten, mit vielen Kohlenhydraten, die langsam abgebaut werden (Brot, Getreide...) sowie Gemüse, aber wenig Fleisch. Es sollte auch Obst gegangen werden.

Gesundheitsreflex fasst alle Initiativen der Christlichen Krankenkasse zusammen, die der Förderung einer gesunden Ernährung und körperlichen Bewegung dienen. Bei jeder Veranstaltung werden Sie dieses Logo finden, das bei Ihnen einen „Gesundheitsreflex“ auslösen soll.



Ausgeglichene Ernährung

Viel Bewegung ohne auf die Uhr zu schauen

Der gesunde Reflex

Ihrer Gesundheit zuliebe



Gesundheitsreflex hat auch noch andere Tipps und Broschüren für Sie zusammengestellt.

Surfen Sie unter

www.reflexesante.be

Testen Sie Ihr Wissen, prüfen Sie Ihr Gewicht und vieles andere.

Gesundheitsinfo

Landesbund der Christlichen Krankenkassen
Haachtsesteenweg 579 PB 40 – 1031 BRÜSSEL
infor.sante@mc.be
oder Ihrer örtliche Geschäftsstelle

Gestaltung: Olagil sprl
Konzeption: Gesundheitsinfo
Coverfoto: Paul Eric
Fotos: www.pauleric.com

Nationales Programm Ernährung & Gesundheit

Gesundes Essen...

viel Bewegung !



Eine ausgeglichene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Körperlich fit sein und bleiben hängt also zum Teil von unseren Lebensgewohnheiten ab.

Gute Gewohnheiten

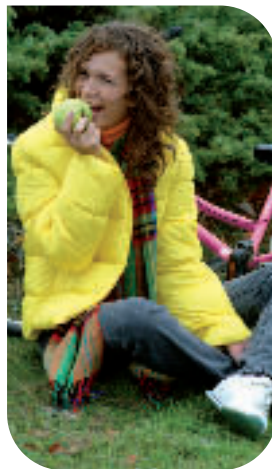
- > mäßige aber regelmäßige körperliche Betätigung wie Treppensteigen, Wandern, Gartenarbeiten, Schwimmen, Großreinemachen, Rasenmähen, den Hund ausführen, zu Fuß einkaufen gehen, ...
- > regelmäßige Entspannung
- > nicht rauchen
- > auf eine ausgeglichene Ernährung achten.



Auf diese Weise senken Sie das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen, aber auch anderer Krankheiten wie Krebs oder Diabetes. Unsere Gesundheit geht also nicht zuletzt durch den Gaumen und den Magen.

Essen gehört zu den großen Freuden des Lebens und vermittelt uns ein Gefühl des Wohlbefindens und wird zuweilen mit einer guten Gesundheit gleichgesetzt. Das stimmt, aber wir sollten uns dabei an einige Empfehlungen halten:

- > viel Abwechslung
- > nicht vergessen, dass Kohlenhydrate (Brot, stärkehaltige Nahrungsmittel, Teigwaren) die Grundlage unserer Ernährung sind
- > viel Obst und Gemüse essen
- > kleine Portionen verzehren, die Menge einschränken, nicht jedoch die Vielfalt
- > regelmäßig essen, keine Mahlzeit auslassen
- > ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen (hauptsächlich Wasser)
- > viel bewegen
- > sein Gewicht im Auge behalten



Es gibt keine „guten“ oder „schlechten“ Lebensmittel, alles liegt im Maß!

Wie die Pyramide, so ist's richtig aber auch Veränderung ist wichtig!

Eine ausgeglichene Ernährung

Jede Lebensmittelgruppe gehört auf unseren täglichen Speisezettel. Alle sind für das Ernährungsgleichgewicht unverzichtbar, aber einige sind mit Maß, andere ohne Einschränkung zu verzehren.

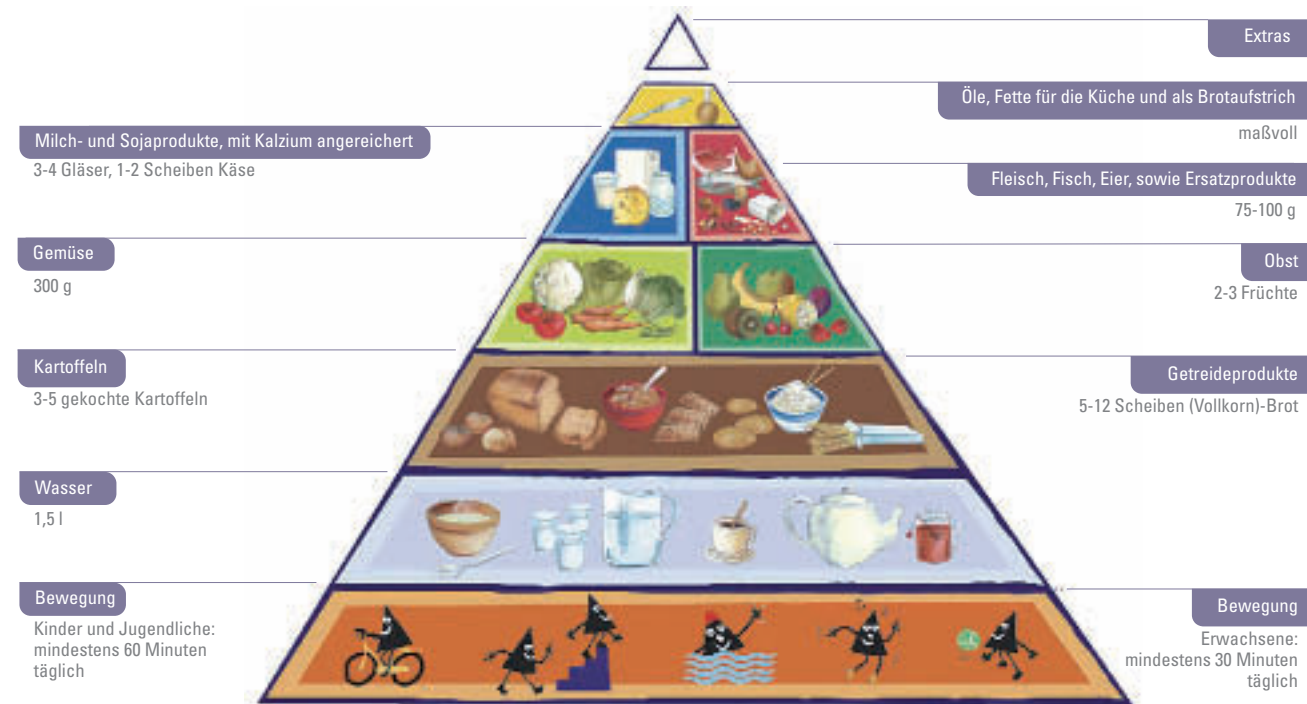
- > **Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln und Trockenfrüchte:** zu jeder Mahlzeit. Sorgen wir für Abwechslung und verzehren wir vorzugsweise Vollkornprodukte.



- > **Obst und Gemüse:** bei jeder Mahlzeit oder zwischendurch: roh, gekocht, naturbelassen oder zubereitet, frisch, tiefgefroren oder aus der Konserve...
- > **Milch und Milchprodukte:** vorzugsweise fettarme Käsesorten und halbfette Milchprodukte.
- > **Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier:** 1-2 Portionen täglich, vorzugsweise magere Fleischsorten, dafür aber mehr Fisch und Geflügel (helles Fleisch).
- > **Fette:** eingeschränkt und vorzugsweise pflanzlicher Herkunft (Oliven-, Rapsöl, ...), weniger tierische Fette (Butter, Sahne, Majonäse, ...).

Die aktive Lebensmittelpyramide

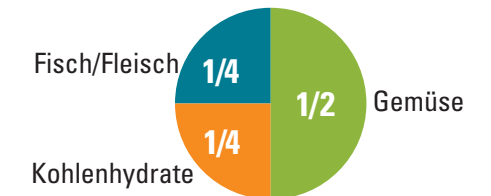
ausgeglichene tägliche Ernährung und Bewegung.



- > **Süßspeisen:** nicht übertreiben (Kekse, Eis, Schokolade).
- > **Getränke:** Wasser uneingeschränkt über den Tag verteilt, während und zwischen den Mahlzeiten. Erfrischungsgetränke und Alkoholisches nur in eingeschränktem Maße: höchstens zwei Gläser Wein (1 Glas Wein = 1 Glas Bier = 6 cl Starkgetränk). Für Schwangere ist Alkohol tabu!
- > **Vorsicht vor versteckten Fetten:** Fleisch mit Soße, Aufschnitt, Gratiniertes mit viel Milch, Sahne oder Butter, Emmentaler, Eier, in schwimmendem Fett Gebackenes, Feingebäck, Süßspeisen, Schokolade, Eis und Aperitifhappchen enthalten viele versteckte Fette.

Ein	ist soviel wie
Eclair mit Schokolade 240 kcal	1 Joghurt natur + 1 Orangensaft + 3 Butterkekse oder 1 Müesliriegel 234 kcal
„kleines“ Fast-Food-Menü (1 Cheeseburger + 1 Portion Pommes frites + 1 Erfrischungsgetränk) 640 kcal	1 Teller Suppe + 1 belegtes Sandwich (Schinken, Käse, Salat und Majo) oder 1 getoastetes Schinken-Käse-Sandwich + 1 light Erfrischungsgetränk + 1 Trinkjoghurt mit Früchten oder 1 Frucht 626 kcal

Ideale Portionen für eine Mahlzeit



Wer sein eigenes Profil und die entsprechenden Portionen erfahren möchte, sollte sich an eine(n) Ernährungsberater(in) wenden, mit der gemeinsam ein Ernährungsprogramm zusammengestellt werden kann.