

# Du bist was Du isst?

Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit

# Themenübersicht

1. Einführung
2. Einflussfaktoren auf unser Ernährungsverhalten
3. Grundlagen: 8 Empfehlungen für eine ausgewogenen und sportgerechten Ernährung
4. Ausgewählte Ernährungs-Mythen
5. Motivationsstrategien und Tipps für den Alltag
6. Zusammenfassung
7. Ausblick

Einführung

# Einführung

Vom Ur-Menschen zum modernen Zweibeiner

Und heute?

## **Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft**

- hochverarbeitete Lebensmittel
- leichter Zugang zu hochkalorischer Nahrung (vor allem Zucker!)
- Ständige Verfügbarkeit von Essen
- enges Zeitmanagement
- viele, teilweise unseriöse Informationen
- verändertes Bewegungsverhalten

Was beeinflusst unser  
Ernährungsverhalten?

**Was verbinden Sie mit dem Begriff**  
**Ernährungsverhalten?**



## Ernährungsverhalten

„Ernährungsverhalten ist die Gesamtheit geplanter, spontaner oder gewohnheitsmäßiger Handlungsvollzüge von Individuen oder sozialen Gruppen, mit denen Nahrung beschafft, zubereitet, verzehrt und nachbereitet wird.“

Institut für Ernährungsverhalten 2010 in Anlehnung an Oltersdorf undv Leonhäuser et al.

## Ernährungsverhalten

„Dabei umfasst das Ernährungsverhalten sowohl Einflussfaktoren als auch Auswirkungen aus den Dimensionen Gesundheit, Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft entlang der gesamten Produktkette von Lebensmitteln.“

Institut für Ernährungsverhalten 2010 in Anlehnung an Oltersdorf undv Leonhäuser et a.)

**Der positive Einfluss einer ausgewogenen Ernährung auf Geist und Körper unbestritten.**

**Warum ist dies überaus schwierig?**

# Steuerung des Ernährungsverhaltens

```
graph TD; A[innere Signale]; B[äußere Reize]; C[erlernte Einstellungen];
```

innere Signale

äußere Reize

erlernte  
Einstellungen

**Ernährungsverhalten**

Bildung

Sozioökonomische  
Zugehörigkeit

Kultur

Emotionen

Psyche

Medien &  
Werbung

Geschlecht

**Was ist Ihnen beim Essen  
wichtig?**

**Geschmack?**

**Gesundheit?**

**Leichte Zubereitung?**



Grundlagen: 8 Empfehlungen für eine ausgewogenen und sportgerechten Ernährung

# Ziele der Sporternährung

erfolgreiches Training

verbesserte  
Leistungsfähigkeit

schnellere Erholung  
nach Verletzungen

minimierte  
Gesundheitsrisiken

bessere  
Regeneration

keine  
Leistungseinbrüche

optimale  
Körperzusammen-  
setzung

weniger Belastungs-  
beschwerden

Ausreichend Essen, denn man  
verbraucht mehr als man  
glaubt!

- Bedarfsgerechte Energiezufuhr.
- Energiedefizit zieht in der Regel verringerte Versorgung an Vitaminen und Mineralstoffen nach sich.

Dies wiederum kann zu einer Erhöhten Infektanfälligkeit, häufigeren Verletzungen, verringerter Knochendichte, Störungen im Hormonhaushalt, geringere Muskelkraft und Ausdauerfähigkeit, reduzierter Konzentration, ausbleibender Anpassung an Trainingsreize führen.

Die Vielfalt des  
Lebensmittelangebotes nutzen.

- Beugt Mangelerscheinungen vor.
- Schult den Geschmack.

Das Fundament –  
bedarfsgerecht trinken.



- Notwendig für einen funktionierenden Stoffwechsel. (Abtransport)
- Voraussetzung für eine aktive Verdauung.

Nach dem Training das Essen nicht vergessen.

Speziell von der Mahlzeit direkt nach dem Training oder Wettkampf hängt ab, ob die gesetzten Trainingsreize sofort umgesetzt werden können und wie schnell die Energiespeicher wieder bereit für die nächste Belastung sind.

Wer also an fünf bis sechs Tagen in der Woche intensiv trainiert oder gar zwei Trainingseinheiten und mehr am selben Tag stemmen muss, sollte diese Mahlzeit auf keinen Fall auslassen.

Nahrungsergänzungen überlegt einsetzen.

- Gründe dafür sind häufig die Suche nach Leistungserhalt/-steigerung und eine bessere Gesundheit.
- Solange keine besonderen Umstände vorhanden sind, kann die natürliche Ernährung alle Nährstoffe abdecken.
- Möglichen Nebenwirkungen oder Kontaminationen mit Doping-relevanten Verunreinigungen bedenken.

- Bei Kindern und Jugendlichen sind NEM ohne medizinische Indikation fehl am Platz.
- Produkte mit aggressiver Werbung als „Stimulanz“, „Booster“, „extreme“ oder „Gewichtsverlust“ etc. zu meiden.
- Wenn Einnahme dann in Absprache mit Medizinern und/ oder Ernährungsfachkräften.

Nicht irgendwann essen.

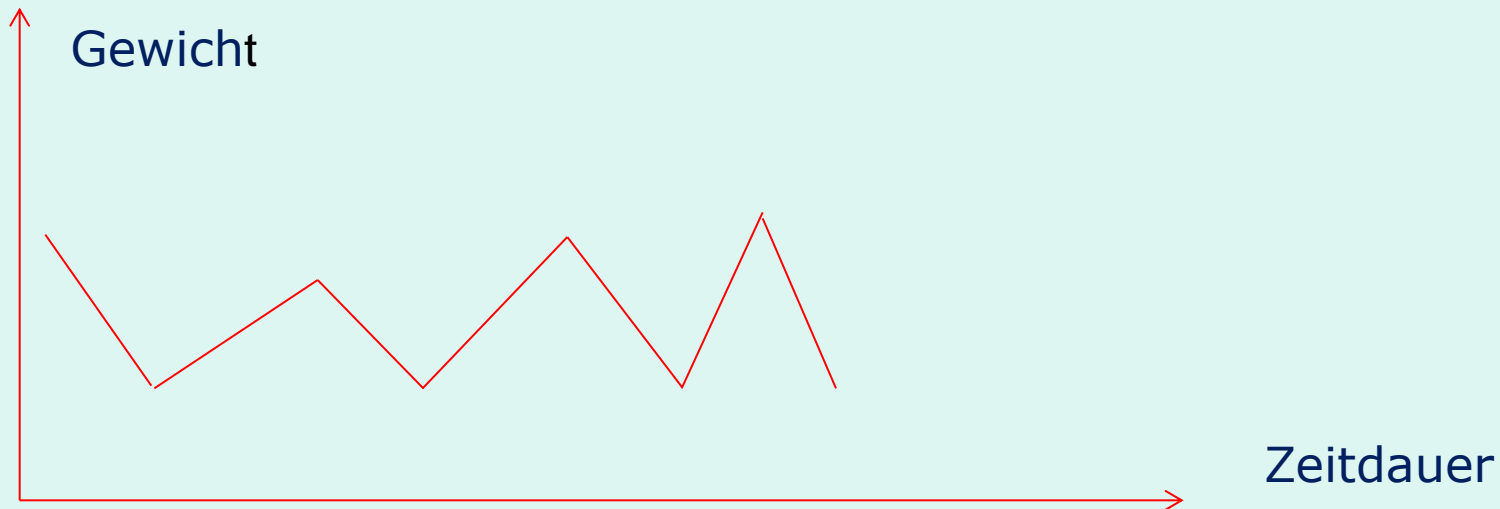


- Vor allem vor und nach der Trainingsbelastung ausreichend essen.
- Tages bzw. Wochenverlauf planen und angemessene Zeit für Essen und trinken einbauen.

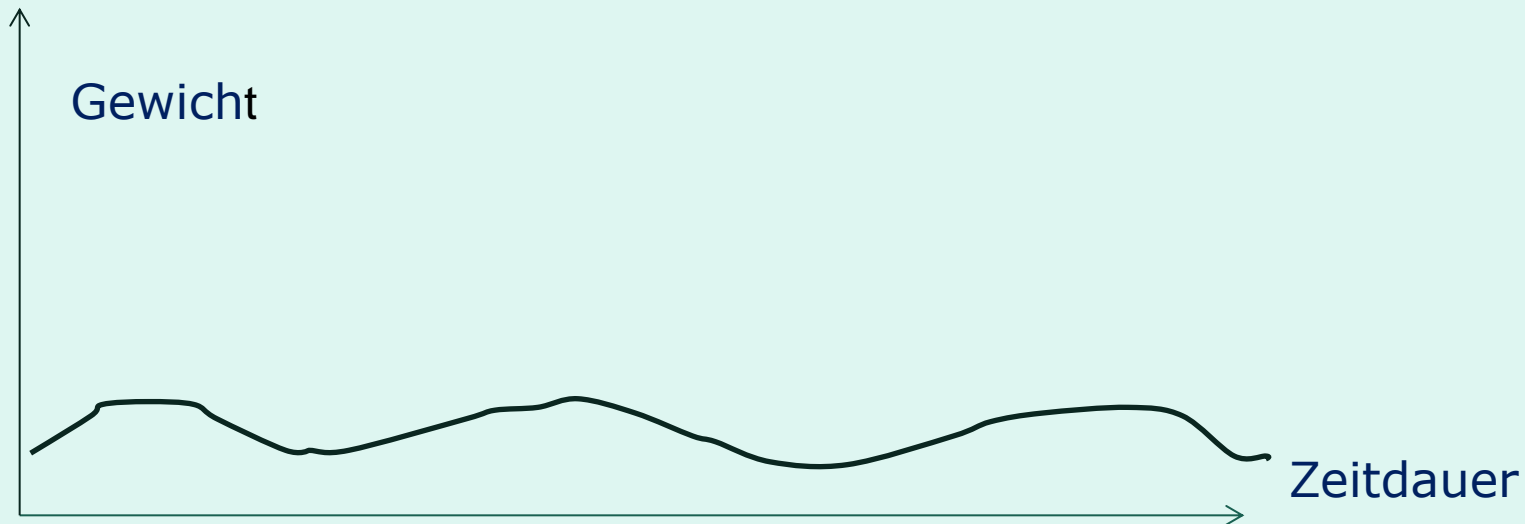
Clever das eigene Körpergewicht steuern.

- Viele sehen für den eigenen Körperbau noch Optimierungsbedarf; speziell, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit davon abhängt.

# Grundlagen



- Keine Diäten und schnelles Gewichtmachen.
- Jährliches bis wöchentliches Verändern des Körpergewichtes (weight cycling) kann einige gesundheitliche Folgen bergen.



- Kontinuierlich das Körpergewicht halten.
- Gesünderes und nachhaltiges „Gewicht machen“ bedeutet max.1 kg Gewichtsverlust pro Woche.

Essen für Wettkämpfe und Turniere  
optimieren.

- Vorbereitung und Planung nötig.
- Die Verpflegung für den Wettkampf sollte unbedingt im Training ausprobiert werden, um die individuelle Verträglichkeit zu testen.
- Ca. 3-4 Stunden vor dem Start sollten die Energiespeicher ausreichend aufgefüllt werden.
- Verweildauer der Speisen beachten.

# Ausgewählte Ernährungs-Mythen



# **Eiweiß, Eiweiß und nochmal Eiweiß.**

- Wichtig für Muskelaufbau und Regeneration.
- Empfohlene Zufuhr: 15-20 % der täglich aufgenommenen Kalorien.

**Bedarf wird häufig überschätzt.**  
Ein zu viel kann u.a. zu Mundgeruch,  
Verdaunungsschwierigkeiten und  
Schädigungen der Nieren führen.

## Proteinbedarf im Sport (g/kg KG/Tag)

Breitensport	0,8 - 1,0
Ausdauersport	1,2 - 1,6
Kraftsport	1,2 - 1,7

## Praxisbeispiel

Weiblich, 55 kg, Ausdauersportlerin  
Energiebedarf: 2500 kcal/Tag  
1,5 h Lauftraining /Tag  
= **80 g Eiweiß**

## **Praxisbeispiel**

### **80 g Eiweiß in Lebensmitteln**

5 EL Müsli + 150 g Joghurt

1 Scheibe Käse

150 g Hähnchen oder Fisch + 125 g Reis

4 Kartoffeln + 100 g Kräuterquark

## **Meine Empfehlung:**

- Moderate Zufuhr an Proteinen.
- Überprüfung der zugeführten Menge.
  - Pflanzliche Proteine bevorzugen.

**Kohlenhydrate machen dick.**



## **Kohlenhydrate nicht gleich Zucker!**

- Auf die Art und Qualität kommt es an.
- Unterscheidung in ballaststoffreiche und ballaststoffarme Kohlenhydrate.

## **Ballaststoffreiche Kohlenhydrate**

Hülsenfrüchte

Gemüse

Haferflocken

Vollkornbrot

Vollkornnudeln

Kartoffeln

Reis

## **Ballaststoffarme Kohlenhydrate**

Weißmehlprodukte

Fruchtsaft

Pommes

Gebäck

Chips

Süßigkeiten

Softdrinks

**Kohlenhydrate haben eine hohe Bedeutung für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit im Sport.**

**Die Auswahl ist entscheidend.**

## **Meine Empfehlung:**

- Keine Angst vor gesunden Kohlenhydraten.
  - Bedarfsgerechte und abwechslungsreiche Zufuhr an Kohlenhydraten.

**Milch ist gesund.**

## **Vorweg:**

Milch ist ein komplizierter Saft und die Befunde widersprüchlich.

Unbestreitbar ist auch, dass in der Milch viel Gutes steckt.

- Studien hauptsächlich von der Milch-Industrie finanziert.
- Wachstums-Getränk.
- Steht im Verdacht den Magen zu verschleimen und das Krebsrisiko zu erhöhen.
- Erhöhte Hormongehalte sowie der Kontamination mit Wachstums-hormonen und Medikamenten



## **Meine Empfehlung:**

- Konsum auf 1-2 Gläser täglich begrenzen.
- Bio-Weidemilch wahrscheinlich die beste Wahl.

# Motivationsstrategien und Tipps für den Alltag

## Motivationsstrategien

- Kleine Schritte.
- Strategie(n) entwickeln.
- Verbündete suchen.
- Rituale schaffen.
- Scheitern ist erlaubt.

## Tipps für den Alltag

- Positive Verstärkung.
- Vorbildfunktion.
- Keine Verbote.
- Mitbestimmung.
- Eigenverantwortung fördern.

# Zusammenfassung

## Zusammenfassung

- Es gibt nicht **die** richtige Ernährung.
- Empfehlungen beachten und daraus eigene Ernährungsstrategie entwickeln.
- Innere Signale wahrnehmen.

Ausblick

- Verpflegungskonzept umsetzen.
- Ernährungsbildung ausbauen.
- Eigenverantwortung stärken.
- Partizipation fordern und fördern.