



Der VerbraucherService Bayern bietet zum Thema Ernährung und Sport Beratung, Vorträge, Kochkurse, eine Ausstellung und weitere Informationen an. Einzelheiten und Kosten können Sie in unseren Beratungsstellen erfragen.

Ernährungsinformation und -beratung des VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

91522 Ansbach, Kannenstr. 16, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 Aschaffenburg, Dalbergstr. 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86152 Augsburg, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 Bamberg, Grüner Markt 14, Tel. 0951 201696
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

85049 Ingolstadt, Kupferstr. 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 München, Dachauer Straße 5, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

94032 Passau, Ludwigsplatz 4, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 Regensburg, Frauenbergl 4, Tel. 0941 563458
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

97070 Würzburg, Bahnhofstr. 4-6, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Weitere Beratungsstellen

Cham	Tel. 09971 6753
Donauwörth	Tel. 0906 8214
Forchheim	Tel. 09191 64689
Neufahrn	Tel. 08151 9751190
Schwandorf	Tel. 09431 45290
Traunstein	Tel. 0861 60908

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber:

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
80335 München, Dachauer Straße 5,
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de

gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Verbraucher
Service
Bayern

im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



ERNÄHRUNG

Die Fitnesswelle boomt. Damit nehmen auch die Ernährungstipps zu, die eine bessere Leistungsfähigkeit, einen Traumkörper oder einen Abnahmeerfolg garantieren. Dabei ist es schwierig zwischen soliden Empfehlungen und Mythen zu unterscheiden. Wir informieren Sie darüber, was Sie essen können um die Ausdauer zu steigern, Muskeln aufzubauen, abzunehmen und gesund zu bleiben.

Bewegung – Sport – Leistungssport

Bewegung ist gut und das möglichst täglich. Doch Bewegung ist noch kein Sport. Erst ab einer Dauer von mindestens 10 Minuten und einer Anstrengung, bei der man noch reden aber nicht mehr singen kann, wird von Sport geredet. Der Erfolg beim Muskelaufbau, beim Abnehmen oder für die Gesundheit stellt sich aber erst ein, wenn mindestens drei Mal pro Woche mindestens 45 Minuten trainiert wird. Leistungssportler trainieren mehr als fünf Stunden pro Woche mit dem Ziel an einem Wettkampf teilzunehmen. Hier muss die Ernährung speziell darauf abgestimmt werden.

In diesem Faltblatt geht es dabei vorwiegend um den Breitensport und nicht um Hochleistungssport.



ERNÄHRUNG



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

ZIEL:

MEHR AUSDAUER



Beim Ausdauersport spielen vor allem die Kohlenhydrate und Getränke eine entscheidende Rolle.

Wichtig: Der tägliche Flüssigkeitsbedarf beträgt ca. 1,5 l und für jede Stunde Sport sollte ca. 1 Liter zusätzlich getrunken werden.

Brauche ich Sportgetränke oder Energydrinks?

Nein! Sportgetränke wirken nur, wenn die Mischung stimmt. Meist sind zu viel Glukose und zu wenig Natrium enthalten. Ideal ist ein Mischungsverhältnis von 400 bis 1000 mg Natrium zu 60 g Glucose pro Liter.

Energydrinks, Säfte und Softdrinks enthalten zu viel Zucker, das heißt sie entziehen dem Körper zunächst Wasser und sind daher als Sportgetränke ungeeignet.

Kohlenhydrate im Sport

Der Körper bezieht seine Energie zunächst aus Kohlenhydraten. Nach 1 Stunde Belastung, kann Energie aus körpereigenen Fetten und im Extremfall auch aus Eiweiß bereitgestellt werden.

Optimal für mehr Ausdauer:

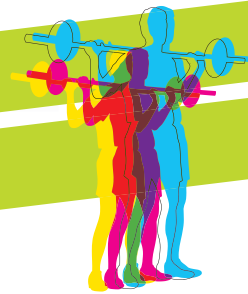
- 2 bis 3 Stunden vor dem Sport eine kohlenhydratreiche Mahlzeit.
- Direkt vorher höchstens einen kleinen Snack (z. B. Banane oder Müsliriegel).
- Danach ein leichtes Gericht mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis.



Tipp

Der Kohlenhydratgehalt von einem Müsli- oder Sportriegel sollte 6x größer sein als der Fettgehalt.

MEHR KRAFT



Viele Produkte zur Nahrungsergänzung versprechen einen muskulösen, schön geformten Körper.

Mehr Eiweiß, mehr Muskeln?

Zum Muskelaufbau reichen im Breiten-/Freizeitsport 0,8 bis 1,0 g pro kg Körpergewicht bzw. 12 bis 15 % der Gesamtenergieaufnahme. Das erreicht man bereits durch ausgewogenes Essen. Selbst Bodybuilder oder Gewichtheber brauchen nicht mehr als 1,2 bis 1,7 g Eiweiß pro kg Körpergewicht.

- Ein optimiertes Krafttraining ist ausschlaggebend für den Muskelaufbau.
- Ideal ist eine Kombination aus Proteinen pflanzlicher und tierischer Herkunft, damit erhöht sich die Eiweißqualität.
- Eiweißgerichte nach dem Sport sind perfekt für den Muskelaufbau.



Machen Proteinshakes oder Figurshakes Sinn?

Nein! Der Verzehr an Eiweiß liegt in Deutschland durchschnittlich über den Empfehlungen. Ein Zuviel an Eiweiß kann als Körperfett gespeichert werden.

Kreatin, L-Carnitin, Koffein?

Kreatin soll die Leistung steigern. Das klappt lediglich bei kurzen, wiederholenden, hochintensiven Belastungen wie sie im professionellen Gewichtheben vorkommen. Ein Zuviel an Kreatin führt zu Wassereinlagerungen in den Muskelzellen, das führt zur Gewichtszunahme.

L-Carnitin gilt als Fat-Burner, beeinflusst aber die Fettverbrennung nicht. Somit kann eine zusätzliche Aufnahme teurer Präparate den Fettabbau weder beschleunigen noch erhöhen. Der Bedarf wird durch die körpereigene Produktion und die Nahrung (Fleisch, Fisch) gedeckt.

Koffein kann eine Steigerung der Reaktionsfähigkeit, der Koordination sowie der Konzentration im Sport bewirken. Aber regelmäßiger Koffeinkonsum führt zur Gewöhnung. Die Folge ist eine geringere Adrenalinausschüttung.

GESUNDHEIT



Körperliche Aktivität macht nicht nur vorbeugend Sinn, sondern beeinflusst auch Krankheiten und das Gewicht positiv.

Diabetes:

Sich zu bewegen verbessert die Wirkung von Insulin und lässt den Blutzucker sinken.

Osteoporose:

Sonne und Bewegung an der frischen Luft in Kombination mit einer Ernährung reich an Calcium und Vitamin D stabilisiert die Knochen.

Herzerkrankungen:

Ausdauer-, Kraftsport und die richtigen Speiseöle, wie Oliven- oder Rapsöl und Omega-3-Fettsäuren aus fettreichem Fisch, schützen das Herz.

Tipp

Sport- und gesundheitsbewusst einkaufen – ein Blick auf die Zutatenliste hilft. Hier erkennt man den Kohlenhydrat- oder Eiweißgehalt des Lebensmittels.

Man erkennt aber auch, welche Fette und wieviel Zucker enthalten sind.

So hält Sport gesund:

- Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!
- Bleiben Sie dran!
- Optimal: Gesundheitssport unter Anleitung von Profis!



ABNEHMEN



Möchten Sie Ihr Wunschgewicht erreichen, sollten Sie Ihren Kalorienverbrauch durch Sport erhöhen. Und die Energieaufnahme durch die richtige Ernährung reduzieren.

Ideal: 500 kcal pro Tag weniger als der Bedarf und zusätzlich Bewegung und Sport.

Denken Sie daran: Regelmäßiges, intensives Training – mindestens dreimal 45 Minuten in der Woche – führt zum Erfolg. Ein Gewichtsverlust von 0,5 bis 1 kg pro Woche ist realistisch.

So gehen Sie bald leichter durchs Leben:

- Finden Sie Ihren „Spaßsport“!
- Light-Produkte und „Sportriegel“ bringen nichts!
- Essen Sie nach dem Sport wenig Kohlenhydrate!
- Trinken Sie Wasser oder ungesüßten Tee!



Essen und Trinken

Während des Abnehmens ist es gut, wenn Sie vor dem Training eiweißreiche Lebensmittel oder Speisen essen, z. B. Quark oder Joghurt. Nach dem Sport sollte 1 bis 2 Stunden lang nur getrunken werden, so kann der Nachbrenneffekt der Muskulatur besser ausgenutzt werden. Anschließend ist eine Mahlzeit aus Kohlenhydraten, die langsam ins Blut übergehen, Eiweiß und wenig Fett empfehlenswert, z. B. Ofenkartoffel mit Quark oder Gemüse mit Fleisch oder Fisch.

Wussten Sie

- Im Durchschnitt enthält ein 30 bis 50 Gramm schwerer Riegel rund 200 Kalorien, zuviel um das Wunschgewicht zu erreichen.
- Lightprodukte haben viele Zusatzstoffe und verleiten oft zu mehr Konsum.