



Inhalt:

Ernährung für sportlich aktive Erwachsene

- S. 2** Gesundheitswirksame Bewegung
- S. 2** Ernährung und Sport
- S. 4** Ernährung für sportlich aktive Erwachsene - das merke ich mir
- S. 5** Ernährungsempfehlungen für sportlich aktive Erwachsene
- S. 7** Quellen
- S. 8** Impressum



Gesundheitswirksame Bewegung

Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit stehen in engem Zusammenhang. In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass regelmässige körperliche Aktivität weit verbreitete Krankheiten wie z.B. Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Osteoporose (Knochenschwund), Rückenschmerzen sowie Darm- und Brustkrebs in ihrer Ausprägung mindern oder gar verhindern kann. Bewegung – sowohl Alltagsaktivitäten als auch Sport – wirkt sich zudem positiv auf das psychische Wohlbefinden aus.

Ernährung und Sport

Beweggründe für sportliche Betätigung sind sehr individuell: aus Freude am Hobby, aus Geselligkeit, für die persönliche Fitness, als Gewichtskontrolle oder um im Wettkampf Spitzenleistungen zu vollbringen. Daraus wird ersichtlich, dass die Gruppe der Personen, welche Sport treiben, äusserst heterogen ist. Sie geht vom zweimal wöchentlich gemächlich joggenden Senioren bis hin zum Marathonläufer, vom Schönwetter-Sonntagswanderer bis hin zum Extremkletterer und Hochalpinisten. Damit wird auch klar, dass die einzelnen Aktivitäten sowohl qualitativ als auch quantitativ sehr unterschiedlich ausfallen. In letzter Konsequenz ist daher auch der Energie- und Nährstoffbedarf der Sporttreibenden sehr unterschiedlich.

Für die meisten Personen, die in ihrer Freizeit sportlich aktiv sind, liefert eine Ernährung gemäss den Basisempfehlungen der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE ausreichend Energie und Nährstoffe. Erst wer täglich oder an den meisten Tagen der Woche mindestens eine Stunde mit mindestens mittlerer Intensität sportlich aktiv ist, benötigt mehr.

Die folgenden Empfehlungen richten sich an Personen, die ab und zu oder auch regelmässig sportlich aktiv sind, im Durchschnitt jedoch nicht mehr als 3-4 Stunden pro Woche.

Energie: Die Empfehlungen der SGE-Lebensmittelpyramide richten sich an gesunde aktive Erwachsene. Bei Inaktivität sinkt der Energiebedarf, was Übergewicht begünstigt, wenn die Nahrungszufuhr nicht angepasst wird. Ein Mehrbedarf an Energie besteht ab 5 Stunden Sport pro Woche.

Flüssigkeit: Wer Sport treibt, schwitzt und verliert Flüssigkeit, welche wieder ersetzt werden muss. Bei kürzeren Aktivitäten (unter 1 Stunde Dauer) mit einer mittleren Intensität kann der Flüssigkeitsverlust nach Beendigung des Sports wieder ausgeglichen werden. Bei längeren Aktivitäten (mehr als 1 Stun-

de) mit mittlerer bis hoher Intensität oder bei warmen Temperaturen sollte zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit, Konzentration und Koordination auch während des Sports getrunken werden. Und zwar bevor man durstig ist, weil Durst sich erst meldet, wenn bereits ein Flüssigkeitsmangel besteht. Optimalerweise wird bei längeren Aktivitäten deshalb von Beginn an und in regelmässigen Abständen getrunken. Aber Achtung: Eine übermässige Zufuhr von Flüssigkeit kann die Leistung beeinträchtigen und sogar gefährlich werden.

Pro Stunde Sport liegt der zusätzliche Flüssigkeitsbedarf bei ca. 4 bis 8 dl. Dauert die Aktivität nicht mehr als eine Stunde, reicht Wasser als Getränk völlig aus. Auch wer vor allem zum Zweck einer Gewichtsreduktion oder -kontrolle körperlich aktiv ist, trinkt am besten nur Wasser oder ein anderes ungesüßtes Getränk (z.B. ungesüsster Tee), um die Fettverbrennung nicht zu unterdrücken. Das Trinken von Sportgetränken macht erst bei längeren und leistungsorientierten Aktivitäten Sinn.

Eiweiss (Protein): Während und nach sportlichen Aktivitäten steigt der Eiweissbedarf an. Diese zusätzlich benötigte Proteinmenge wird jedoch mit einer ausgewogenen Ernährung gemäss der SGE-Lebensmittelpyramide problemlos zugeführt. Eiweisshaltige Supplemente oder solche auf der Basis von Aminosäuren sind deshalb für Freizeitsportler unnötig.

Kohlenhydrate: Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energieträger für sportliche Aktivitäten. Der Bedarf ist jedoch erst ab einer Stunde Sport pro Tag erhöht und kann dann vor allem durch eine höhere Zufuhr an kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln (wie z.B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln) gedeckt werden. Diese liefern neben Kohlenhydraten auch Eiweiss, Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Eine Zufuhr von Kohlenhydraten während der körperlichen Aktivität (z.B. über Sportgetränke) ist für Freizeitsportler meist nicht nötig bzw. sogar kontraproduktiv, wenn eine Gewichtsreduktion oder -kontrolle im Vordergrund steht.

Fett: Der Fettbedarf ändert sich durch leichte körperliche Aktivität nicht. Hochwertige Fettlieferanten sind Pflanzenöle wie Oliven- oder Rapsöl, fetthaltige Fische und Nüsse.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente: Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann durch eine ausgewogene Ernährung gemäss der SGE-Lebensmittelpyramide problemlos gedeckt werden. Supplemente und angereicherte Produkte sind für Freizeitsportler daher nicht nötig.



Ernährung für sportlich aktive Erwachsene - das merke ich mir

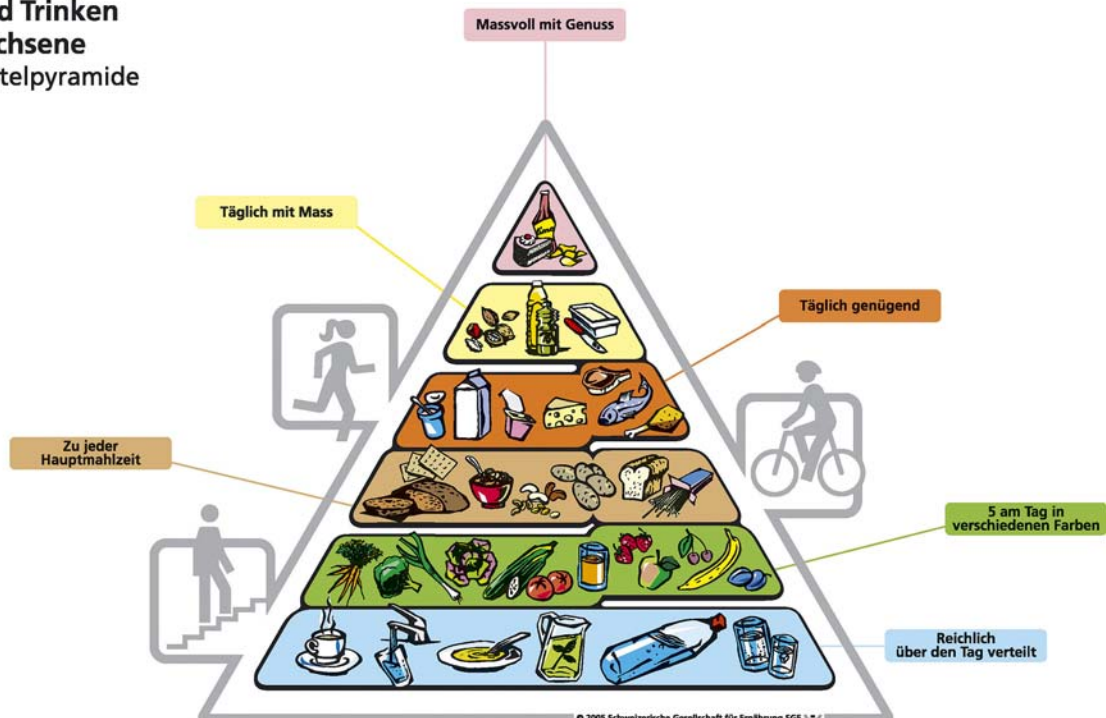
- Die Empfehlungen der SGE-Lebensmittelpyramide gelten auch für sportlich aktive Personen. Erst wenn fast täglich mehr als eine Stunde mit mindestens mittlerer Intensität trainiert wird, muss die Ernährung entsprechend angepasst werden.
- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt die sportliche Leistung. Pro Stunde Sport sollten 4 bis 8 dl Flüssigkeit getrunken werden.
- Bei einer ausgewogenen Ernährung sind Supplemente in der Regel nicht notwendig.



Ernährungsempfehlungen für sportlich aktive Erwachsene

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte, sie müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen. Die Ernährungsempfehlungen für sportlich aktive Erwachsene basieren auf der Lebensmittelpyramide. ***Kursiv und fett gedruckte Textstellen richten sich speziell an sportlich aktive Erwachsene.***

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Getränke – Reichlich über den Tag verteilt

Pro Tag 1–2 Liter und pro Stunde Sport zusätzlich 4-8 dl Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen.

Gemüse und Früchte – 5 am Tag in verschiedenen Farben

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mind. 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mind. 120 g = 1 «Handvoll»). Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln – Zu jeder Hauptmahlzeit

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75 –125 g Brot oder 60 –100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z.B. Linsen/Kichererbsen oder 180 – 300 g Kartoffeln oder 45 – 75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten. **Die Portionsgrösse richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität.**

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier – Täglich genügend

Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100 –120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100 –120 g Tofu/Quorn). Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150 –180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 – 60 g Käse).

Öle, Fette und Nüsse – Täglich mit Mass

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20 –30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke – Massvoll mit Genuss

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen. Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde.ch.



Quellen

1. Bundesamt für Sport 2006, 'Grundlagendokument: Gesundheitswirksame Bewegung', abgerufen am 19. Februar 2008 auf <http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/gesundheit.html>
2. Swiss Forum for Sport Nutrition 2005, 'Hot Topic: Protein – Wie viel braucht man?', abgerufen am 19. Februar 2008 auf <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics>
3. Swiss Forum for Sport Nutrition 2006, 'Hot Topic: Sportgetränke', abgerufen am 19. Februar 2008 auf <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics>
4. Swiss Forum for Sport Nutrition 2008, 'Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler', abgerufen am 19. Februar 2008 auf <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide/download>



Impressum

© 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Überarbeitung

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF - SGE-Geschäftsstelle

Conrad Frey Beatrice, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Vorstandsmitglied

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mettler Samuel, Dipl. Natw. ETH

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832 / 414.0000 / -1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.