



Ernährung für sportlich aktive Erwachsene

Inhalt

► Merkblatt Ernährung für sportlich aktive Erwachsene / November 2011, aktualisiert September 2018

- 2 Gesundheitswirksame Bewegung
- 2 Ernährung und Sport
- 3 Ernährung für sportlich aktive Erwachsene – das merke ich mir
- 4 Ernährungsempfehlungen für sportlich aktive Erwachsene
- 6 Quellen
- 6 Impressum



Ernährung für sportlich aktive Erwachsene

Gesundheitswirksame Bewegung

Bewegung, Wohlbefinden und Gesundheit stehen in engem Zusammenhang. In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass regelmässige körperliche Aktivität das Risiko für weit verbreitete Krankheiten wie z.B. Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Osteoporose (Knochenschwund), Rückenschmerzen sowie Darm- und Brustkrebs reduzieren 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 Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide 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 Schweizer 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 Stunde) 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 ungezuckertes Getränk (z.B. ungesüsster Tee), um die Fettverbrennung nicht zu unterdrücken. Das Trinken von Sportgetränken macht erst bei längeren und leistungsorientierten Aktivitäten Sinn.

Protein

Während und nach sportlichen Aktivitäten steigt der Proteinbedarf an. Diese zusätzlich benötigte Proteinmenge wird jedoch mit einer ausgewogenen Ernährung gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide problemlos zugeführt. Proteinhaltige 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. Geeignete Fettlieferanten sind Pflanzenöle wie Raps- oder Olivenöl, fetthaltige Fische und Nüsse.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann durch eine ausgewogene Ernährung gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide problemlos gedeckt werden. Supplemente und angereicherte Produkte sind für Freizeitsportler daher nicht nötig. Eine Ausnahme stellt das Vitamin D dar. Da Lebensmittel nur wenig Vitamin D enthalten, ist ein regelmäßiger Aufenthalt im Freien wichtig. So kann der Körper mit Hilfe des Sonnenlichtes selbst Vitamin D bilden. Im Winter, wenn die körpereigene Produktion reduziert ist, kann eine Vitamin D-Ergänzung (z. B. mit angereicherten Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln) das Defizit ausgleichen.

Ernährung für sportlich aktive Erwachsene – das merke ich mir

- Die Empfehlungen der Schweizer 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 Schweizer Lebensmittelpyramide gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Nähr- und Schutzstoffen (Ausnahme von Vitamin D, siehe S. 3) und damit eine gesunde Ernährungsweise für 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.

Je nach Energiebedarf (abhängig von Alter, Grösse, Geschlecht etc.) gelten die kleineren bzw. die grösseren Portionenangaben. Eine schonende Zubereitung trägt dazu bei, die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Zum Salzen empfiehlt sich jodiertes und fluoridiertes Speisesalz, welches jedoch genauso wie salzhaltige Würzmittel (z.B. Würzsauce, Sojasauce, Bouillon) zurückhaltend verwendet werden sollte. Die Ernährungsempfehlungen für sportlich aktive Erwachsene basieren auf der Schweizer Lebensmittelpyramide.

Kursiv und fett gedruckte Textstellen richten sich speziell an sportlich aktive Erwachsene.



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. sge-ssn.ch



Getränke

Täglich 1–2 Liter und pro Stunde zusätzlich 4–8 dl Flüssigkeit bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht:

75–125 g Brot/Teig oder

60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder

180–300 g Kartoffeln oder

45–75 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Die Portionengrösse richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte.

1 Portion entspricht:

2 dl Milch oder

150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder

30 g Halbhart-/ Hartkäse oder

60 g Weichkäse.

Täglich zusätzlich 1 Portion eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z.B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln.

1 Portion entspricht:

100–120 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Tofu / Quorn / Seitan (Frischgewicht) oder

2–3 Eier oder

30 g Halbhart-/Hartkäse oder

60 g Weichkäse oder

150–200 g Quark/Hüttenkäse.

Öle, Fette & Nüsse

Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

Süßes, Salziges & Alkoholisches

Süßigkeiten, gesüßte Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke mit Mass genießen.



Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch.

Quellen

- Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz: Gesundheitswirksame Bewegung. Grundlagendokument, 2013.
- Swiss Forum for Sport Nutrition: Hot Topic. Protein – Wie viel braucht man?, 2011.
- Swiss Forum for Sport Nutrition: Hot Topic. Sportgetränke, 2014.
- Swiss Sport Nutrition Society. Lebensmittelpyramide für Sportler/innen, 2008: www.ssns.ch/wp-content/uploads/2016/10/Lebensmittelpyramide_Sport_DE.pdf (letzter Zugriff 03. September 2018).

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung September 2018

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

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf

