

Wenn die Nachricht nicht optimal angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#)



08.09.15 09:08
Uhr

Auf die Ernährung kommt es an!

Spätestens am Ende des Sommers sollte jeder, der im Winter mit Spaß und Schwung die Pisten hinunter wedeln oder genüsslich durch die Loipen gleiten möchte, die körperliche Grundlage dafür legen. Dazu gehört neben einem individuelle angepassten Ausdauer- und Krafttraining auch eine bedarfsgerechte Ernährung. Denn die regelmäßige Zufuhr von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten füllt die Energiespeicher und steigert dadurch Leistungsfähigkeit und Konzentration.



Ausgewogene Ernährung das ganze Jahr über

"Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit den wichtigen Hauptnährstoffen, also Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen", erläutert Prof. Dr. Bernd Wolfarth, leitender Verbandsarzt des Deutschen Skiverbandes (DSV). Darauf sollte jeder achten, Sportler aber besonders, denn sie verlangen ihrem Körper einiges ab. Um den Bedarf an Nährstoffen zu decken, genügt es, einige grundlegende Empfehlungen zu beachten. Dies gilt für Hobby- wie für versierte Leistungssportler:

Timing ist alles

Wer viel leistet, muss viel essen! Wichtig ist, dass die Mahlzeiten ausgewogen sind und das Timing passt: Wer sich kurz vor der Mountainbiketour oder dem Skitag den Bauch vollschlägt, benötigt die meiste Energie zum Verdauen – die sportliche Leistungsfähigkeit bleibt dann auf der Strecke.

Rechtzeitig frühstücken

Im günstigsten Fall sollten zwischen dem Frühstück und der sportlichen Betätigung etwa zwei Stunden liegen. Ein kohlenhydratreiches aber leicht verdauliches Morgenessen versorgt den Körper für viele Stunden mit Energie. Ideal sind Vollkornbrot oder -brötchen mit fettarmem Belag oder Müsli mit Joghurt und Quark. Wer die Möglichkeit hat, ein zweites Frühstück mit auf die Tour oder Piste zu nehmen, sollte das am Besten in Form von Bananen, Studentenfutter oder Müsliriegeln tun – die eignen sich auch hervorragend als kleine Zwischenmahlzeit!

Zwischenmahlzeiten einplanen

Grundsätzlich ist es beim Sport besser, über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, als wenige große. Das erleichtert die Verdauung und versorgt den Körper stetig mit der nötigen Energie. "Ein Absinken des Blutzuckerspiegels führt zu Einbußen bei Konzentration und Leistungsfähigkeit", erläutert Prof. Dr. Wolfarth. "Um diesen sogenannten 'Hungerast' zu verhindern, sollten immer wieder kleine Zwischenmahlzeiten eingenommen werden." Für den ausgedehnten Sporttag gilt daher: Essen, bevor ein Hungergefühl einsetzt!

Schnitzel-Pommes meiden

Das Lieblingsgericht auf deutschen Ski- und Berghütten: Wiener Schnitzel mit Pommes! Dabei sollte bei andauernder körperlicher Betätigung auf fettreiche, schwer verdauliche Kost verzichtet werden. "Deren Verdauung belastet den Körper unnötig und führt zu Müdigkeit, Konzentrations- und Leistungseinbußen", warnt DSV-Verbandsarzt Prof. Dr. Wolfarth. Dadurch kann sich das Unfallrisiko erhöhen. Für die mittägliche Rast sind daher Salate mit Putenbruststreifen, Suppen mit Einlage oder kleine Portionen Nudeln mit Tomatensoße besonders gut geeignet.

Abends Speicher auffüllen

Neben dem Frühstück sollte das Abendessen die zweite große Mahlzeit des Tages sein. "Hier müssen die Kohlenhydratspeicher aufgefüllt werden, um so die Grundlage für eine optimale Leistungsfähigkeit am folgenden Tag zu schaffen", erklärt Prof. Dr. Bernd Wolfarth. Um die Muskulatur zusätzlich mit den notwendigen Eiweißen zu versorgen, empfiehlt der DSV-Verbandsarzt pflanzliche Kohlenhydratträger mit tierischen und pflanzlichen Eiweißen zu kombinieren.

Vor allem Nudel-, Kartoffel- oder Reisgerichte liefern Energie. Ergänzt man sie mit einem mageren Stück Fleisch oder Fisch, werden auch Eiweiß, Zink und Eisen in guten Mengen aufgenommen. Gemüse und Salat runden das Abendessen ab.

Nahrungsmittelintoleranz

Wer intolerant auf Gluten, Lactose oder Fructose reagiert, kann auf Alternativen zurückgreifen. Bei Glutenintoleranz eignen sich vor allem Natur- beziehungsweise Vollkornreisgerichte: Brauner Reis enthält mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, als geschälter Reis! Wer Kuhmilch nicht verträgt, kann sein Müsli mit Hafer- oder Sojamilch zubereiten. Produkte aus Soja sind zugleich eine gute Proteinquelle. Bei Fructoseintoleranz sollte die individuelle Grenze ausgetestet werden, etwas Traubenzucker mit der Gemüse- oder Obstportion verbessert die Verträglichkeit. Wichtig: Die tolerierte Menge Gemüse oder Obst besser über den Tag verteilt aufnehmen, als auf einmal. Außerdem lohnt sich in jedem Fall ein Termin bei der Ernährungsberatung, um einen Profi-Fahrplan für eine ausgewogene und nährstoffreiche Verpflegung zu bekommen.

Reichlich und regelmäßig trinken

Die Flüssigkeitszufuhr ist an einem Trainings- oder Skitag von immenser Bedeutung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit. Neben dem Schwitzen verliert man auch über die Atmung fortwährend Flüssigkeit, die es wieder aufzufüllen gilt. Dazu eignen sich besonders Mineralwasser, Tee oder Saftschorlen im Verhältnis 3:1 von Wasser zu Fruchtsaft. Kaffee sollte nur als Ergänzung dazu verstanden werden.

Schon in Ruhe benötigt der Körper durchschnittlich 2,5 Liter Flüssigkeit täglich, wovon etwa 1,5 Liter durch Trinken aufgenommen werden müssen. Beim Sport darf es schon mal das Doppelte sein. Es empfiehlt sich bereits zum Frühstück neben dem gewohnten Heißgetränk bis zu einem halben Liter Wasser zu konsumieren.

Um den Flüssigkeitshaushalt auf einem konstanten Niveau zu halten, sollte aber auch während des Sports regelmäßig getrunken werden. Bei Ausdauersportarten wie Mountainbiken, Wandern und Bergsteigen, Nordic Walking, Skilanglauf, Schneeschuh- oder Skitourengehen wird eine Flüssigkeitsaufnahme von etwa 250 ml alle 20 bis 30 Minuten empfohlen. "Grundsätzlich sollte aber immer getrunken werden, bevor sich ein Durstgefühl einstellt", rät Prof. Dr. Wolfarth.

Nach dem Sport nach Getränken mit einem hohen Mineralstoffgehalt greifen! Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Versorgung mit Magnesium und Kalium, Natrium wird in der Regel ausreichend über die Nahrung aufgenommen.

Kein Alkohol

Alkoholische Getränke sollten während des Sports strikt gemieden werden. "Schon aus Gründen der Sicherheit ist der Konsum von Alkohol während des Sporttreibens tabu, da dies Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und Koordination negativ beeinträchtigt", mahnt Prof. Dr. Wolfarth.

Zudem eignen sich alkoholische Getränke nicht dazu, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Im Gegenteil: Beim Abbau des Alkohols wird dem Körper Wasser entzogen. Darüber hinaus hemmt Alkohol die Regenerationsprozesse nach dem Sport.

Kurzversion

Wer im Sommer und Winter aktiv sein will, legt unter anderem durch die richtige Ernährung die Basis für gute Leistungsfähigkeit. „Eine ausgewogene Ernährung sollte den Körper mit den wichtigen Hauptnährstoffen – also Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten – sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgen“, erläutert Prof.

Dr. Bernd Wolfarth, leitender Verbandsarzt des Deutschen Skiverbandes (DSV).

Vollkornprodukte, Obst und Gemüse füllen die Energiespeicher im Körper langfristig auf, während mageres Fleisch und Fisch wichtiges Eiweiß für die Muskeln liefern. Das Timing der Mahlzeiten während eines Sporttages ist wichtig: Die letzte Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden vor Beginn der Sporteinheit eingenommen werden. Außerdem eignen sich kleine Zwischenmahlzeiten für den Erhalt eines ausgeglichenen Energiehaushalts.

Bei Nahrungsmittelintoleranz auf Alternativen zurückgreifen: Bei Glutenintoleranz Naturreis nehmen, wer Lactose nicht verträgt, kann Sojamilch wählen und bei Fructoseintoleranz die eigene Grenze austesten und die verträgliche Menge an Obst und Gemüse über den Tag verteilt essen.

Ein leicht verdauliches Frühstück versorgt den Körper mit ausreichend Energie in Form von Kohlenhydraten. Ideal sind Vollkornbrot oder -brötchen mit fettarmem Belag oder Müsli mit Joghurt. Kleine Zwischenmahlzeiten wie Bananen oder Müsliriegel erhalten über den Tag die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Auf fettreiche, schwer verdauliche Mahlzeiten sollte während des Sporttages verzichtet werden.

Die zweite große Mahlzeit neben dem Frühstück ist das Abendessen. „Hier müssen die Kohlenhydratspeicher aufgefüllt werden, um so die Grundlage für eine optimale Leistungsfähigkeit am folgenden Tag zu schaffen“, erklärt Prof. Dr. Bernd Wolfarth. Empfehlenswert ist es, pflanzliche Kohlenhydratträger mit tierischen und pflanzlichen Eiweißen zu kombinieren.

Von immenser Bedeutung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit ist außerdem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Als Basisgetränke eignen sich Wasser, Frucht- und Gemüsesaftschorlen sowie Kräuter- und Früchtetees. Bei Ausdauersportarten wie Mountainbiken, Wandern und Bergsteigen wird eine Flüssigkeitsaufnahme von etwa 250 ml alle 20 bis 30 Minuten empfohlen. Alkoholische Getränke sind während des Sports tabu.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihr Ansprechpartner:

↓ Download V-Card

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**



Dieser Service wird bereitgestellt von **DSV aktiv** und der **Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)**



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2015 Deutscher Skiverband e.V.

