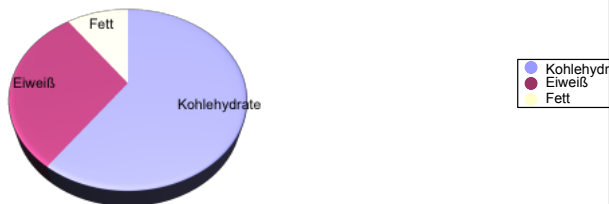


Einführung: Ernährung im Sport

Ernährung

- Makronutrienten:
Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett
- Mikronutrienten
Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Makronutrienten



Kohlehydrate

- Einfache
- Zweifache
- Mehrfache (komplexe)

Kohlehydrate

Wozu?

Energie!!!!

Vor allem bei intensiven Belastungen

Kohlehydrate

Wo?

- Zucker, Weissmehl
- Fruchtzucker
- Vollkorn

Eiweiß

Arten

Einfache = Aminosäure

Ketten= mehrere Aminosäuren sind verbunden

Eiweiß

Wo?

Hauptsächlich in Fisch, Fleisch,

Milchprodukten, Soja

Eiweiß

Wozu?

- Bausteine
Zellmembranen; Hormone; Botenstoffe
- Energie
nur bei langen Belastungen

Fett

Arten:

- Gesättigte Fettsäuren
- Ungesättigte Fettsäuren
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Fett

Wo?

Hauptsächlich in Fleisch, Wurst,
Milchprodukten aber auch Fisch aber dort
nur ungesättigte!!!!!!

Fett

Wozu?

- Auch als Bausteine (Membranen,
Hormone) aber nur ungesättigte
Fettsäuren
- Energiedepot (bis zu 40 Marathonläufe)

Vitamine/ Mineralstoffe

- Vit C Kollagensynthese
- Vit E Radikalfänger
- Vit D Genexpression
- Vit B Methylierung
- Mg Methylierung, Energie
- Zn Methylierung Genexpression
- Fe Kollagensynthese

Vitamine

Vorkommen hauptsächlich:

- Obst
- Gemüse

Am besten roh, da einige Vitamine sehr Hitze empfindlich sind.

Mineralstoffe

Vorkommen hauptsächlich

- Obst
- Gemüse

Vitamine und Mineralstoffe

Wozu?

Helfen beim Herstellen von Zellen, Gewebe Hormonen, anderen Botenstoffen.

Sind ein absolutes Muß, wenn nicht im ausreichenden Maß vorhanden, dann gibt es Probleme bei der Herstellung!!!!!!

Ernährung

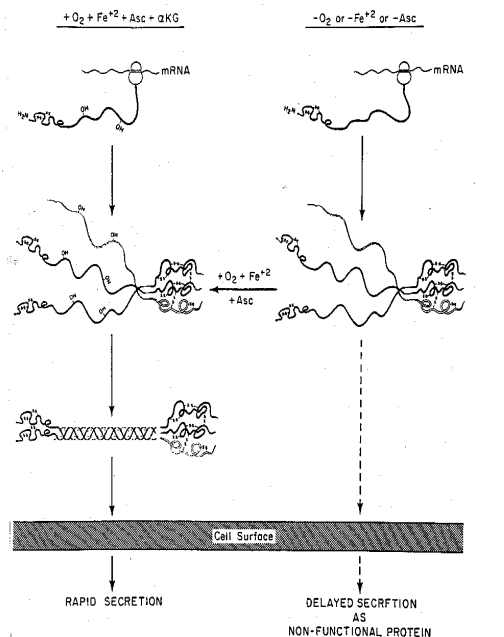
Gute Sporternährung besteht also aus sehr viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Nudeln, Reis, Kartoffel Fisch und etwas Fleisch (Pute und Rind besser als Schwein)

Ernährung

Vermeiden soll man Zucker, Weißmehl, Wurst, Milchprodukte (Allergie!!!), Fett

Trainingslehre Grundlagen

Gestörte Rehabilitation/
Wundheilung



Probleme

- McDonalds
- Fertigprodukte
- Transportwege
- Gebackenes/ Gegartes/ Gegrilltes
- Fleischarten
- Zucker

Ernährung/ Trinken

- Wasser
- Tee (grüner Tee, Kräutertee)
- Obstsäfte
- Gemüsesäfte

Ernährung/ Trinken

Vorsicht bei:

- Zuckerhaltigen Getränken (immer mit Wasser)
- Kaffee
- Schwarzer Tee

NO!!!:

Alkohol nach dem Training zerstört den Trainingseffekt!!!!