



Ernährungsprogramm

"Die Ausgewogenheit der Ernährung garantiert die Harmonie des Körpers"

· Aus was besteht unsere Ernährung?

Die Ernährung eines Sportlers unterscheidet sich sehr wenig von einer normalen, gesunden und ausgewogenen Ernährung. Ein wichtiger Bestandteil sind die Kohlenhydrate.

Ø **Die Kohlenhydrate:** 50-55% des täglichen Bedarfs

Die Ernährung eines Sportlers muss einen essentiellen und genügenden Anteil von Kohlenhydraten enthalten.



Hydrate der langsamen Karbonate : weisser Reis, Teigwaren, Kartoffeln und Gemüse (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Brot

Hydrate der schnellen Karbonate: gezuckerte Früchte, Corn Flakes, Konfitüre, Sirup, Honig, Bananen

Komplette Elemente (Brot, Cerealien, Reis)



Ø **Die Proteine :** 13-15%, des täglichen Bedarfs : 100g

Tierische Proteine: Fleisch, Käse, Milchprodukte, Fisch, Eier
oder pflanzliche Proteine: Produkte auf der Basis von Cerealien, Gemüse.



20g der Proteine befinden sich in:

¾ l Milch	100g Fleisch	100g Fisch
4 Joghurts	2 grosse Eier	250g Brot
120g Kartoffeln	100g trockenes Gemüse	600g Teigwaren oder Reis

Die Proteinquellen variieren (Tierisch 1/3 und pflanzlich 2/3) und das Fleisch und den Käse mit wenig Fett bevorzugen.

Ø **Die Fette (Lipide):** 20 und 25%

Vor allem tierische Fette (Speck, Eier, Butter, Käse, Fleisch)

Es gibt keinen Grund für die Fussballer diese Fette zu erhöhen.





Ernährungsprogramm

"Die Ausgewogenheit der Ernährung garantiert die Harmonie des Körpers"

Ratschläge :

- Pflanzliche Fette bevorzugen (Olivenöl, Rapsöl)
- Tierische Fette limitieren (Butter, Rahm)
- Tiere mit wenig Fett bevorzugen (Geflügel, Hase, Fisch, Meeresfrüchte)
- Aufpassen auf "versteckte" Fette, die in den Milchprodukten vorhanden sind
- Käse mit wenig Fett bevorzugen
- Innerhalb eines Ganges kein Mischen von: Fleisch/Eier, Fleisch/Käse, Eier/Käse
- Keine fettigen Saucen und frittierte Sachen konsumieren
- Leichte Wurstwaren und Geflügel (Bsp. : Schinken, Wurst)
- Süßes und Fett nicht mischen (Bsp.: Crêpes mit Käse, Desserts aus Schokolade)



2x pro Woche: W6 essen (fetthaltiger Fisch): Dorsch, Makrele, Forelle, Thon, Lachs

· Wie ernährt man sich vor dem Spiel?

Ø Das Essen am Vortag eines Spiels:

Es muss verdaulich sein. Zu fetthaltige Nahrungsmittel sollten verhindert werden wie: fetthaltiges Fleisch, Wurstwaren, fetthaltiger Fisch, viel Sauce, Kohl, zu scharfe Nahrungsmittel.

Es sollte reich an komplexen Gluciden sein: Die "Pasta Party" sollte Teil eures Menüplans sein.

Bsp.: Suppe (oder Salat), Teigwaren, Milchreis, Griess, 2 Stücke Brot, Fruchtsalat.



Es ist empfehlenswert gezuckerte und kohlenstoffhaltige Getränke zu vermeiden. Vom Rest kann man nicht genug trinken (Tee, Wasser, Milch). Es ist empfehlenswert stetig und in kleinen Mengen zu trinken!

Der Urintest ist ein guter Indikator für die Hydratation vor, während und nach dem Spiel: Ein dunkler Urin in kleinen Mengen ausgeschieden = schlechte Hydratation. Ein klarer Urin der in grossen Mengen ausgeschieden wird = gute Hydratation.

Ø Ideales Frühstück: (jederzeit) Am Morgen essen wie ein König und... am Abend wie ein Bettler!

- eine frisch gepresste Frucht





Ernährungsprogramm

"Die Ausgewogenheit der Ernährung garantiert die Harmonie des Körpers"

- Eine oder zwei Portionen mehlhaltige Produkte (Brot, Cerealien, Corn Flakes, Reis, Teigwaren, Milchreis)
- Ein gezuckertes Produkt (Honig, Konfiture, Apfelmus)
- Nicht zu fetthaltige Milchprodukte (Joghurt, weisser Käse oder Milch)
- Ein heisses Getränk (leicht gezuckert)
- Dies alles in Kombination mit Weizen und Hefe.

Gehe niemals mit leerem Magen aus dem Haus!

Ø 3 Stunden vorher

Damit die Verdauung nicht die Funktion der Muskeln behindert, muss die letzte Mahlzeit spätestens drei Stunden vor dem Spiel zu sich genommen werden. Proteine und Fette sollen limitiert werden.



Ex : "Langsame" Kohlenhydrate: 200-300g Teigwaren
komplette Cerealien, Müesli, ...



Nicht bis zur Sättigkeit essen!

In diesem Moment weniger trinken um die Verdauung zu fördern!

Gut kauen und ab Ende der Mahlzeit die Hydrationsphase wieder aufnehmen.

• Wie soll man sich während eines Spiels oder Trainings ernähren?



Die Aufnahme isotonischer Getränke verhilft dazu die Leistung zu verbessern. Während der Halbzeit ist die Aufnahme gewisser Nahrungsmittel zulässig. Dies können leicht verdauliche zuckerhaltige Produkte sein: Trockenfrüchte oder Cerealien.

Konsumieren mit Mass, um Verdauungsstörungen zu verhindern!!!

Um die Dehydrierung zu verhindern, muss ein zentrales Prinzip beachtet werden:

"Nicht warten mit dem Trinken bis man Durst hat"!

Kleine Mengen (100-200 ml) gekühlter hypotonischer, nicht zu süsser oder zu saurer Getränke (8 bis 15°C), in regelmässigen Abständen (20 min) zu sich nehmen.

Nie zu kalt oder zu süss trinken, weil sonst die Zeit zum Durchqueren des Magens zu lang wird!

• Wie ernährt man sich nach einem Spiel?



Ø Unmittelbar nach einem Effort:

- Der Fussballer soll sich daran gewöhnen, Kohlenhydrate in Form von Cerealien, Brot, Reis oder Teigwaren zu konsumieren.
- Ein Joghurt oder ein Milchshake wirken sich auch positiv aus.





Ernährungsprogramm

"Die Ausgewogenheit der Ernährung garantiert die Harmonie des Körpers"

- Nahrungsmittel wie Trockenfrüchte und Bananen können nützlich erscheinen.

Vermeiden sollte der Sportler: Schwere Kost (Sauerkraut), Wurstwaren (Würste), fetthaltiges Fleisch, Rahm. Er sollte Früchte, Gemüse, Joghurt, Cerealien, Fische und Poulet bevorzugen.

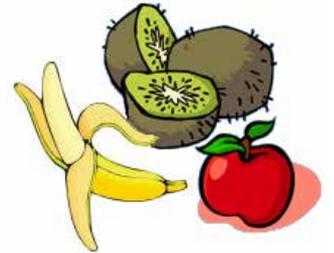


- Der Konsum von Weizen und Hefe beschleunigt die Erholung!
- **Vitamine und Oligo-Elemente: welche Herkunft, welche Funktionen?**

Ø Die Vitamine:

Die Wichtigsten sind B1, B2, B6, C.

Um seine Vitaminbedürfnisse zu befriedigen muss der Sportler seine schlechten Essgewohnheiten korrigieren:



- zu schwere Nahrungsmittel sollten vermieden (Reis und Brot bevorzugen) werden
- reichhaltige Nahrungsmittel bevorzugen:
- mindestens 5 Früchte und Gemüse konsumieren am Tag
- den Cerealien und dem Gemüse mehr Beachtung schenken
- ev. Weizen und Hefe seiner Nahrung beifügen

Achtung: Der Konsum der Vitamine ist nicht ohne Gefahr. Der exzessive Konsum von Vitaminen kann schwere Konsequenzen haben für die Gesundheit.

Ø Die Mineralien und Oligo-Elemente:

Sie sind essentiell für das Funktionieren des Stoffwechsels und Faktor von: Prävention von Krankheiten, Form, wohl sein, Vitalität und erhöhter Stressresistenz

Gewisse Ratschläge um seine Bedürfnisse zu befriedigen:

- Kocharten variieren: Dampfpfanne, Grill, Folien (Gedämpftes Gemüse das weniger Mineralien enthält sollte vermieden werden)
- Mineralwasser trinken (Contrex, Evian,...), reich an Magnesium
- Joghurt und gegarte Milch können nach einem Wettkampf eingenommen werden
- Sojaprodukte, Weizen und Hefe sollen der Ernährung beigelegt werden
- Früchte und Gemüse sollen bevorzugt werden: (5 / Tag Minimum)
- Cerealien und Gemüse sollen der Nahrung beigelegt werden
- Überkonsum von Café und Tee soll bei Eisenmangel vermieden werden
- Leber und Meeresfrüchte sollen einmal pro Woche konsumiert werden
- Fleisch, Geflügel und Fisch konsumieren





Ernährungsprogramm

"Die Ausgewogenheit der Ernährung garantiert die Harmonie des Körpers"

Literatur:

Guides des vitamines et des oligo-éléments, Docteur Serge Rafal, Marabout
Guide nutritionnel des sports d'endurance, Denis Riché, Vigot 1994
Nouvelles énergies, Docteur Max Rombi, Romart 1993
Manger pour gagner, Robert Haas, Robert Laffont 1983
L'alimentation du sportif, Anita Bean, Chantecler 1996
Winlab Nutrition sportive, Docteur Silvio Folli, 2001
<http://substancediet.free.fr/dietetiquesportive.htm>



Konkreter:

Wenn das Spiel am Morgen ist:

leichtes Frühstück

ein Joghurt
Brot, Toast,...
ein Apfelmus
ein Tee.



Wenn das Spiel am Nachmittag ist: reichliches Frühstück

leichtes Mittagessen (Bsp.: gemischter Salat, Teigwaren, Eier, Tomaten... +Apfelmus und/oder Magerquark gezuckert)

Wenn das Spiel am Abend gegen 20.00 Uhr ist: normales Frühstück

reichhaltiges Mittagessen

- Salat: Rüben, Bohnen, Tomaten, Karotten, Kohl, Mais, Eier
- Fleisch: Schwein oder Rind, Steak, Trutenfleisch, Poulet, Meeresfrüchte und verschiedene Sorten von Fisch (1-2 x pro Woche Bsp.: Lachs)
- Beilagen: Guschus, Teigwaren, Spaghetti, Puré, Linsen, Reis, gedämpfte Äpfel, Teigwarensalat, Reissalat
- aus dem Garten: russischer Salat, Kohl, Karotten, Broccoli, gefüllte Tomaten



Ernährungsprogramm

"Die Ausgewogenheit der Ernährung garantiert die Harmonie des Körpers"

- Dessert: Käse, Babybel, vache qui rit, Emmenthaler, ...
Apfel, Orange, Banane, petit suisse, Apfelmus, Apfelkuchen, Fruchtsalat...

Dazu gegen 16 h 00 eine Mischung von bspw.: Rosinenkuchen + eine Frucht...

Die Trockenfrüchte:



Sie können Müdigkeit verhindern
 Sie sind wahre Energieträger
 Sie sind u.a. reich an Mineralien und Oligo-Elementen
 Sie sind empfehlenswert für physische Efforts

Ø Dauer des Verbleibs im Magen der Nahrungsmittel



Verdauung

Dauer:	Nahrungsmittel:
bis 30 min	Honig, isotonische Getränke, Fruchtsäfte
30-60 min	Tee, Kaffee, fettarme Milch, Bouillon
1-2 h	Milch, Joghurt, Kakao, Magerkäse, weisses Brot, gekochte Eier, Purée, Reis, gekochter Fisch, Fruchtmus
2-3 h	Fleisch, gekochtes Gemüse, gekochte Karotten, Kartoffeln, Teigwaren, Eier, Omeletten, Bananen
3-4 h	dunkles Brot, Käse, rohe Früchte, gedämpftes Gemüse, grüner Salat, Poulet, Kalbfleisch und Filet, Bratkartoffeln, Schinken, Buttergebäck
4-5 h	Braten, grillierter Fisch, grilliertes Steak oder Schnitzel, Erbsen, Linsen, Bohnen, Sauce Bolognaise, Torten



Ernährungsprogramm

"Die Ausgewogenheit der Ernährung garantiert die Harmonie des Körpers"

ungefähr 6 h	Speck, geräucherter Lachs, Thon, Gurkensalat, Paprikaschoten, Frittüren, Gebäck mit Rahm, Pilze, Schweinsbraten, Koteletten
bis 8 Stunden	Sardinen, Gansbraten, Pasteten, fetthaltiges Schweinefleisch, Sauerkraut, Kohl