

Basisernährung – Grundlage für die Leistungsfähigkeit

Eine ausgewogene Basisernährung bildet die wichtigste Grundlage im Ernährungsprogramm eines Sportlers. Defizite in der Basisernährung können niemals durch kurzfristig durchgeführte spezielle Ernährungsprogramme vor dem Wettkampf ausgeglichen werden.

Was heisst sportgerechtes Essen im Alltag? Weshalb ist die richtige Ernährung so wichtig? Nachfolgend erfahren Sie allgemeine Ernährungsregeln und Gründe, welche für eine ausgewogene Basisernährung sprechen.

Einfache Grundregeln der Basisernährung

Reichlich

Flüssigkeit, mindestens 1-2 Liter in Form von Wasser, ungezuckertem Tee und verdünnten Fruchtsäften.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wesentlich für die Temperaturregulation. Wasser fördert das Ausscheiden von Giftstoffen. Flüssigkeit transportiert die Nährstoffe im ganzen Körper. Achten Sie darauf, dass Ihr Urin eine hellgelbe Farbe aufweist. Dies ist ein Zeichen, dass Sie ausreichend mit Wasser versorgt sind.

Kaffee mit Mass genossen (3-4 Tassen am Tag) ist auch für den Sportler nicht schädlich.

Regelmässig

Beilagen, 3-5 Portionen in Form von **Reis, Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Flocken, anderen Getreiden.**

Stärkebeilagen enthalten viel Kohlenhydrate. Diese sind der Brennstoff Nummer 1 für die körperliche Leistungsfähigkeit. Planen Sie ab und zu Vollkornprodukte ein. Oben genannte Nahrungsmittel enthalten Vitamine und Mineralstoffe, welche für den Energiestoffwechsel notwendig sind. Wer regelmässig Sport treibt, soll grosszügige Portionen aus dieser Gruppe konsumieren. Ein Mangel an Kohlenhydraten führt unweigerlich zu Müdigkeit und somit eingeschränkter Leistungsfähigkeit.

Regelmässig

2-3 Portionen **Salate und Gemüse**, 3 Portionen **Obst** in verschiedenen Farben. Obst und Gemüse enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Vitamine haben unterschiedlichste Wirkungen in unserem Stoffwechsel. So stärkt zum Beispiel Vitamin C (Kiwi, Orangen, Peperoni) unser Immunsystem. Die erwähnten sekundären Pflanzenstoffe, welche in der ganzen Pflanzenwelt zu finden sind, wirken entzündungshemmend und schützen vor Infekten. Mineralstoffe, wie z. B. Magnesium, sind in vielen Gemüsen (z. B. grünem Blattgemüse) enthalten. Magnesium hilft die Funktionsfähigkeit der Muskeln sicherzustellen.

Erst das Zusammenspiel verschiedenster Vitamine, Mineralstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe, ermöglicht ein optimales Funktionieren unseres Stoffwechsels.

Lassen Sie sich von den verschiedenen Farben von Gemüse und Früchten verführen. Verschiedene Farben deuten auf verschiedene, wichtige Inhaltsstoffe hin. Achten Sie dabei auf die Saison - denn wichtige Vitamine können durch Lagerung und Transport sehr schnell verloren gehen.

Mässig

1 Portion **Fleisch, Fisch** oder **Eierspeise**, 2-3 Portionen **Milchprodukte** wie Quark, Joghurt, Käse oder Milch, Hülsenfrüchte oder Tofu.

Milchprodukte enthalten Calcium, welches ein wichtiger Bestandteil unseres Knochens ist. Fleisch, Fisch und Eier sind Lieferanten von Eisen, Vitamin B12. Eisen und Vitamin B12 sind an der Blutbildung beteiligt. Ein Mangel an diesen Stoffen kann zu Blutarmut führen. Blutarmut hat eine massive Leistungseinbusse zur Folge, da der Sauerstoff durch das Blut zum Muskel transportiert wird.

Eiweiss aus Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Eiern ist wichtig für den Aufbau und die Erneuerung von Muskeln, Knochen, Zähnen und ist Bausubstanz für unser Immunsystem. Zudem benötigen wir Eiweiss, um Verdauungsenzyme zu bilden.

Ein Mangel an Eiweiss, führt zu einem ungenügenden Muskelaufbau, schwächt das Immunsystem und kann einen ungünstigen Einfluss auf die Verdauungsleistung haben.

Wenn auf Fleisch verzichtet wird, sollten Hülsenfrüchte oder Sojaprodukte wie Tofu als Ersatz eingeplant werden.

Massvoll

Fette sind Energielieferanten. Empfehlenswert sind: Rapsöl, Olivenöl, Samen, Nüsse, Kerne, Butter oder hochwertige Margarine als Brotaufstrich.

Allerdings sind sie viel schwerer verdaulich als die Kohlenhydrate. Fette haben auch Schutzfunktionen für unseren Körper und sind am Aufbau von Hormonen beteiligt. Bei den Fetten soll auf gute Qualität geachtet werden. Verwenden Sie Rapsöl in der kalten Küche, denn Rapsöl verliert beim Erhitzen rasch an Qualität.

Eine Hand voll Nüsse liefert Ihnen täglich hochwertige Energie.

Zurückhaltend

Wurstwaren, Süssigkeiten, Alkohol und Snacks.

Süssigkeiten sind im Alltag vor allem als Genussmittel und nicht als Hungerstiller einzusetzen.

Gönnen Sie sich ein Dessert. Freuen sie sich über ein Stück Schoggi zum Kaffee.

Es ist besser, täglich in kleinen Mengen Genussmittel einzusetzen als ab und zu unkontrolliert sein „Nachholbedürfnis“ zu stillen.

Alkohol gehört im Grunde genommen nicht in die Ernährung des Sportlers. Spitzensportler verzichten in der Regel vollständig darauf. Denn sie wissen, dass Alkohol die Konzentrationsfähigkeit einschränkt, den Fettaufbau begünstigt und die Erholungszeit nach einem Training verlängert.

Wenn Sie trotzdem gerne ein Glas Wein oder ein Bier trinken, achten Sie darauf, dass Sie dies nicht am Vorabend Ihres Marathons tun.

Basisernährung Praxisbeispiel

Frühstück oder Znüni:

1 Glas Fruchtsaft
Müesli mit 2 dl Drinkmilch

Mittag:

Pouletplätzli mit Zitronensauce
Risotto
Rüebli
Grüner Salat mit Nüssen (Salatsauce aus Rapsöl)
Vanillecreme mit Beeren

Abendessen:

Tomatensalat mit Mozzarella (Olivenöl)
2-3 Stück Vollkornbrot
1 Riegel Schoggi

Zwischendurch:

1-2 Früchte
Getränke: Wasser, ungesüsster Tee, 3-4 Kaffee mit wenig Milch