

# Gesunde Ernährung für jugendliche Leistungssportler

*Mag. Angelika Hönigmann*

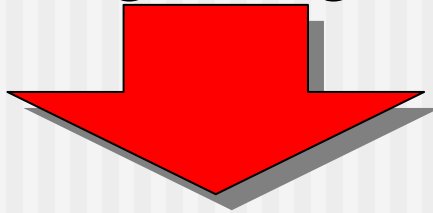


**SEWI**

Sport- & Ernährungs-  
wissenschaftliche Betreuung

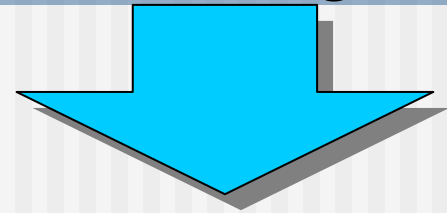
# Leistungsbestimmende Faktoren

*Langfristige*



- Trainingszustand AUSDAUER
- Trainingszustand KRAFT
- Technik
- **ERNÄHRUNG**
- Gesundheit u.ä.

*Kurzfristige*



- Taktik
- **ERNÄHRUNG**
- Aufwärmen
- Motivation
- Befindlichkeit u.ä.

# Iss was Gscheits



VERDACHT AUF WELTCUPSIEG IN SÖLDEN:  
DIE ÜBLICHEN  
VERDÄCHTIGEN



IGLO wünscht dem *AUSTRIA SKI TEAM*  
viel Erfolg für den Weltcupauftakt.

*Iss was Gscheit's!*

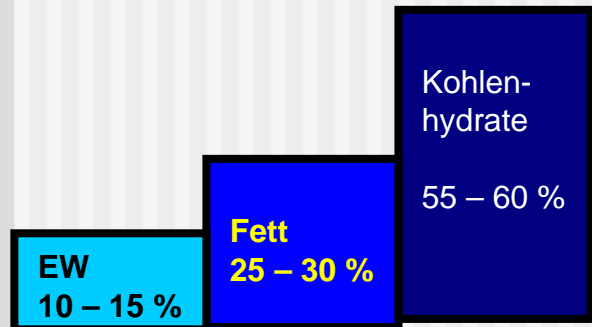
# Themen



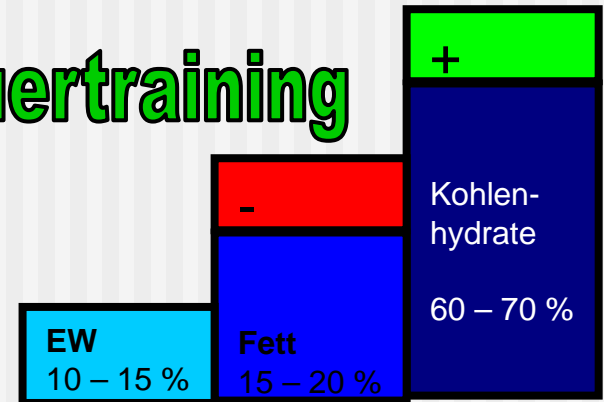
---

- Gesunde Ernährung
- Ausreichende und richtige Flüssigkeitszufuhr
- Supplemente
- Gesunde Gewichtsreduktion
- Alternative Ernährungsformen

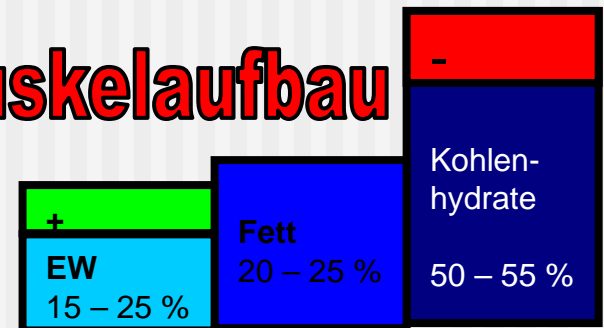
# Nährstoffverteilung



## Ausdauertraining



## Krafttraining / Muskelaufbau



Mehr EW bedeutet nicht zwangsläufig mehr Muskeln.  
Überschüssiges EW wird in Fett umgewandelt

# LOTTO

A	D	E	K	B1	B2	B6	B12	C
H	Ca	K	Mg	Na	Cl	Fe	Ph	Zn
Cu	Mn	Se	F	J	Si	V	Cr	Co
E	D	A	K	B1	B2	B6	B12	C
Mg	Ca	K	H	Na	Cl	Fe	Ph	Zn

**... der Vitamine  
und Mineralstoffe**

# Gesunde Ernährung

1. alle Lebensmittel erlaubt
2. ausgewogen
  - richtige Nährstoffverteilung
  - ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe
  - reichlich sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe
  - ausreichend Flüssigkeit
3. Durchschnitt über vier bis sechs Wochen
4. kein Lebensmittel enthält alle erforderlichen Nähr- und Vitalstoffe

# Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung

Bioaktive Substanzen	Hinweis für folgende								
Wirkungen	A	B	C	D	E	F	G	H	I
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>									
Karotinoide	X	-	X	-	X	-	-	X	-
Phytosterine	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Saponine	X	X	-	-	X	-	-	X	-
Glukosinolate	X	X	-	-	-	-	-	X	-
Polyphenole	X	X	X	X	X	X	X	-	X
Proteaseinhibitoren	X	-	X	-	-	-	-	-	X
Terpene	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Schwefelhaltige sekundäre Pflanzenstoffe	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Phytinsäure	X	-	-	-	X	-	-	X	X
<b>Substanzen in fermentierten Lebensm.</b>	X	X	-		X	-	-	X	-

A = antikanzerogen

F = entzündungshemmend

B = antimikrobiell

G = blutdruckbeeinflussend

C = antioxidativ

H = cholesterinsenkend

D = antithrombisch

I = blutglukosebeeinflussend

E = immunmodulierend

# 10 Goldene Regeln

---

## ***DER GESUNDEN ERNÄHRUNG***

1

---

***Täglicher  
Konsum  
von Milch und  
Milchprodukten***

# **Wieviel Milch und Milchprodukte sollten täglich zugeführt werden**

---

 **etwa 1/2 l Milch**

**oder**

 **250g Joghurt, Buttermilch,  
Sauermilch oder Topfen**

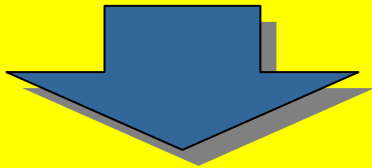
**und**

 **3 - 4 Scheiben Schnittkäse**

# Milchprodukte

---

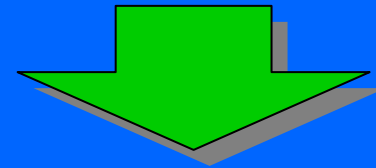
PROBIOTISCH



Bakterien  
zugesezte z.B.

- Bifidus
- Acidophilus
- Lactobacillus

PREBIOTISCH



Ballaststoffe  
zugesezte

**2**

---

**Fleisch- und**

**Wurstkonsum**

**maximal 2-3x / Woche**

**als Hauptmalzeit**

# **ZU HOHER FLEISCHKONSUM**

## **zu viel Fett**

- Gewichtsprobleme

## **zu viel Eiweiß**

- Gewichtsprobleme
- mehr EW bedeutet nicht zwangsläufig mehr Muskeln – überschüssiges EW wird in Fett umgewandelt

## **zu wenig Kohlenhydrate**

- rascher Kohlenhydratmangel bei intensivem Ausdauertraining

# Ausgesuchte

## Fleisch- und Wurstsorten

- Kalb
- Huhn
- Wild
- mageres Rindfleisch
- Schwein
- Gans
- Ente

- Schinken ohne Fettrand
- Putenwurst
- Rohschinken ohne Fettrand
- Krakauer
- Schinkenwurst
- Speck
- Salami
- Bratwurst
- Leberkäse
- Leberstreichwurst

**3**

**Wenigstens**

**1x / Woche**

**Fisch verzehren**

**optimal 2x / Woche**

# 4

## Lebensmittelbasis

### der übrigen Hauptmahlzeiten

**Nudeln, Reis**

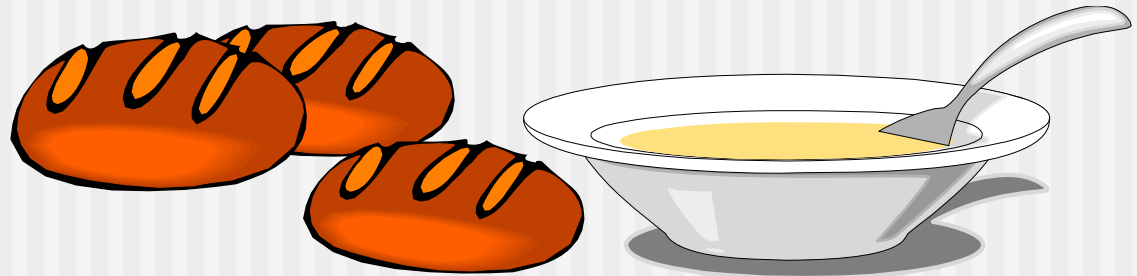
**Getreide und Getreideprodukte,**

**Gemüse, Erdäpfel**

# 5

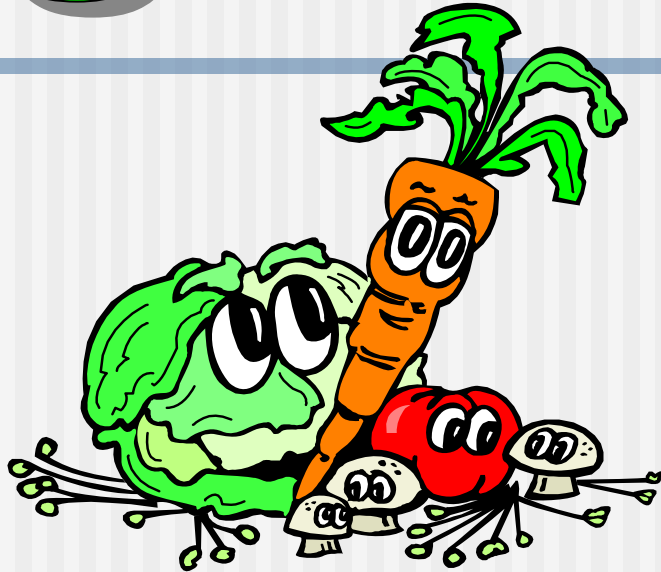
---

**Mind. 1x täglich  
Vollkornprodukte  
wie zB. Brot, Müsli etc.**



6

---



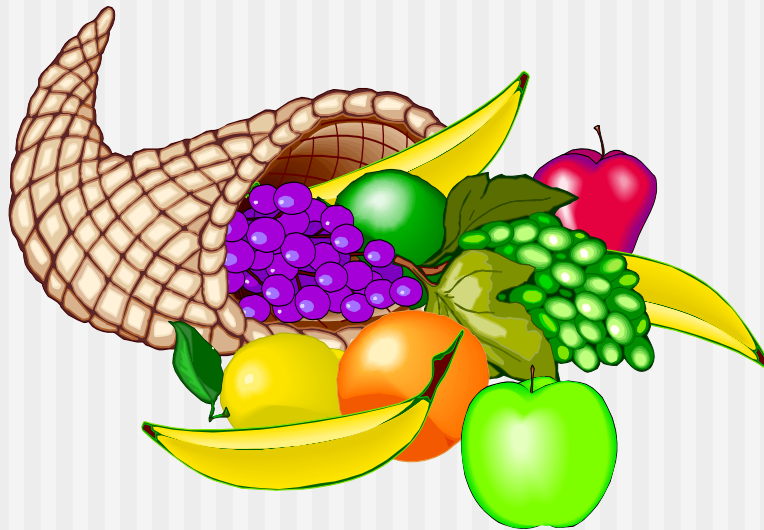
**Täglich**

**Gemüse mind. 250g**

**gekocht oder roh verzehren**

7

---



**Täglich  
mindestens  
2 Stück Obst (250g)**

# Vitaminverteilung

## OBST - GEMÜSE

---

### Obst

- Himbeere A E
- Honigmelone A C
- Banane B6 B1 B2
- Erdbeere C
- Kiwi C

### Gemüse

- Schwarzwurzeln E B1
- Spargel E B1
- Broccoli A C
- Spinat A K B6 C
- Champignon D B2 H

# Taglich Vitamin

## OBST

- Orange
- Mandarine
- Grapefruit
- Erdbeere
- Heidelbeere
- Himbeere
- Honigmelone
- Johannisbeere
- Kiwi

## GEMÜSE

- Karfiol
- Paprika
- Rettich
- Kohlrabi
- Tomate

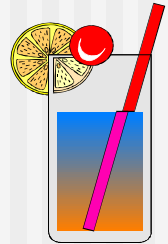
**8**

**2 Liter**

**pro Tag trinken**



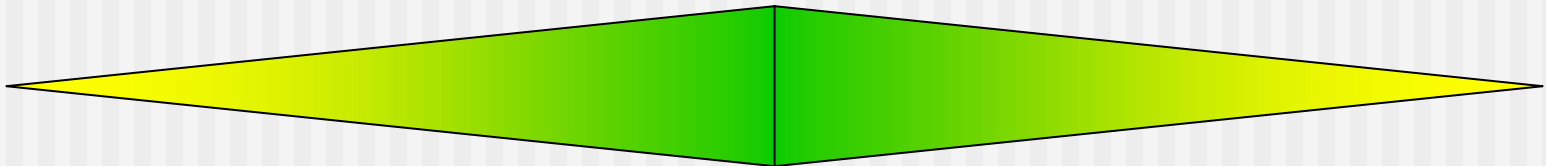
- Wasser
- Mineralwasser
- verd. Fruchtsäfte
- Früchtetee



9

---

**Auf fettarme  
Produkte achten  
(bei Gewichtsproblemen)**



10

---

Gekochte oder

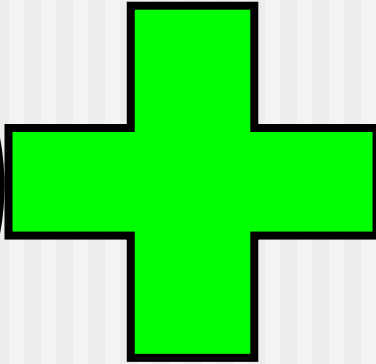
Gedünstete

Speisen bevorzugen

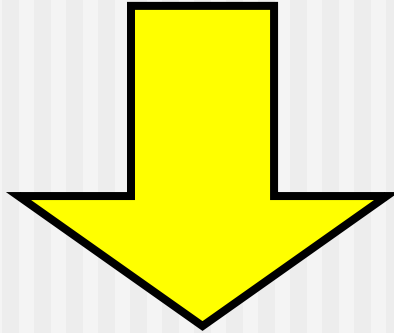
# Biologische Wertigkeit ausgewählter Lebensmittel

Proteinträger	Biologische Wertigkeit	Proteinträger	Biologische Wertigkeit
Vollei (Bezugswert)	100	Rindfleisch	83
Kartoffeln	86	Roggen	83
Edamer Käse	85	Reis	83
Milch	84	Grünalgen	81
Soja	84	Mais	76
Schweizer Käse	83	Bohnen	73
Thunfisch	83	Weizen	58

**Eiweiß**



**Kraft-  
training**



**Muskel**



# Biologische Wertigkeit günstiger Lebensmittelkombinationen

Proteinanteil der jeweiligen Lebensmittel		Biologische Wertigkeit
35% Vollei	+65% Kartoffeln	138
60% Vollei	+40% Soja	124
68% Vollei	+32% Weizen	118
36% Vollei	+64% Bohnen	108
75% Milch	+25% Weizen	106
56% Milch	+44% Roggen	101
52% Bohnen	+48% Mais	101
50% Milch	+50% Kartoffeln	92
77% Rindfleisch	+23% Kartoffeln	90

# Lebensmittel deren EW sich optimal ergänzt

---

- **Ei + Erdäpfel**  
z.B. Erdäpfelauflauf, Erdäpfellaibchen
- **Getreide + Hülsenfrüchte**  
Linsen mit Spätzle, Erbsensuppe mit Brot, Maistortillas mit Bohnengemüse, Linsen mit Brot
- **Milch + Getreide**  
z.B. Frühstücksflocken mit Milch, Müsli mit Milch, Brot belegt mit Käse, Nudelauflauf, Milchreis
- **Milch + Mais**  
z.B. Cornflakes mit Milch
- **Milchprodukte + Nüsse**  
Joghurt mit Nussmüsli
- **Milch + Erdäpfel**  
Erdäpfelpüree, Erdäpfel mit Kräutertopfen

# Mögliche Warnsignale des Körpers bei Nährstoffdefiziten

1. Konzentrationsschwäche
2. Allgemeine Müdigkeit
3. Kraftlosigkeit
4. Muskelkrämpfe
5. Hungerast
6. Sehstörungen
7. Atemnot
8. Muskelkater

1. Defizit an Eisen, Magnesium, Vitaminen des B-Komplexes ?
2. Defizit an Eisen, Vitamin C, Vitaminen des B-Komplexes ?
3. Defizit an Eisen, Magnesium, Eiweiß, Vitaminen des B-Komplexes ?
4. Defizit an Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium ?
5. Defizit an Kohlenhydrate ?
6. Defizit an Vitamin A ?
7. Defizit an Eisen, Vitaminen B2 ?
8. Defizit an Eisen, Magnesium, Kalzium ?

