

# Gesundheit - Fit für die Zukunft

## PLAKATGESTALTUNG ZUM THEMA:

### „SPORTLERERNÄHRUNG – WAS IST WICHTIG UND SINNVOLL?!“

#### Zeit

45 Minuten

#### Material

leere Plakate, Stifte, Scheren, Klebstoff, Informationen (siehe folgende Seiten)

#### Ablauf

Die TeilnehmerInnen gestalten ein Informations- bzw. Werbeplakat zur sinnvollen Ernährung bei Sport und Bewegung. Zur Bearbeitung dieses Themas erhalten die TeilnehmerInnen die folgenden Informationsseiten, auf denen sie viele interessante Tipps zur Sportlerernährung finden. Falls die Kinder und Jugendlichen keine Ideen für die Plakatgestaltung haben, dienen folgende Fragen als Hilfestellung.

- Wie sollen sich SportlerInnen ernähren?
- Warum sollen SportlerInnen viel trinken? Und was sollen sie trinken?
- Was ist wichtig an Wettkampftagen?
- Kennst du einen guten Energiedrink?

# Gesundheit - Fit für die Zukunft

## SO ERNÄHREN SICH SPORTLER RICHTIG –

### DAS 1 X 1 DER RICHTIGEN SPORTLERERNÄHRUNG

- Möglichst abwechslungsreich essen mit viel frischem Obst und Gemüse.
- Kleinere Hauptmahlzeiten und öfter mal einen kleinen Zwischenimbiss.
- Das Essen selber zubereiten. Auf Fertiggerichte und Fast Food möglichst verzichten.
- Seltener Fleisch und öfter Fisch.
- Weniger Zucker und Süßigkeiten. Dafür mehr Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte, Kartoffeln und Reis.
- Reichlich trinken. Bei längerer sportlicher Belastung auch zwischendurch.
- Vor und während dem Sport keine Cola und Limonaden, keinen Kaffee, schwarzen Tee oder Alkohol. Lieber Fruchtsaftschorle.
- So genannte Sportlernahrung wie Energieriegel, Sportdrinks, Eiweiß-, Vitamin- oder Mineralstoffpräparate sind für den Freizeitsport überflüssig.

### DIE DURSTLÖSCHER FÜR SPORTLER

Wer Sport treibt, schwitzt. Und je stärker wir schwitzen, um so mehr müssen wir trinken! Denn mit dem Schweiß verliert der Körper Wasser und wertvolle Mineralstoffe.

Bereits bei 2 % Flüssigkeitsverlust haben wir 20 % Leistungseinbußen und ab 5 % kann es sogar zu Schwindelgefühlen und Durchblutungsstörungen kommen.

Deshalb sollten wir uns schon vor dem Training, Spiel oder Wettkampf einen kräftigen Schluck gönnen und ebenso in den Pausen. Der Körper braucht das Wasser. Zum Beispiel, um die Körpertemperatur zu regulieren und um die Mineralstoffe (Elektrolyte) zu transportieren.

Die Industrie hat für Sportler spezielle Getränke entwickelt, wie zum Beispiel mineralstoffhaltige **Elektrolytgetränke** oder **isotonische Getränke**. Diese haben eine ähnliche Mineralstoff-Zusammensetzung wie unser Blut und sind höchstens bei extremen Dauerbelastungen sinnvoll.

Auch zuckerreiche Getränke wie **Cola** oder **Limonaden** sind als Sportdrink ungeeignet. Sie löschen weder den Durst, noch enthalten sie Vitamine oder Mineralstoffe. Und der hohe Zuckergehalt verhindert, dass der Körper die Flüssigkeit gleich aufnimmt. Mit anderen Worten: Das ausgeschwitzte Wasser wird nicht schnell genug ersetzt.

**Schwarzer Tee, Kaffee** oder **Alkohol** sind ebenfalls tabu. Sie wirken harntreibend und schwemmen den Körper zusätzlich aus, ganz abgesehen von ihrer aufputschenden Wirkung (Koffein, Teein, Alkohol).

Was sind **DIE DURSTLÖSCHER** für SportlerInnen?

Ungezuckerte, mit Mineralwasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Am besten in einem Mischungsverhältnis von einem Teil Saft und drei bis fünf Teilen Wasser. Apfelsaftschorle ist als Sportdrink also goldrichtig!

Einige Tipps für selbstgemachte Fitness-Drinks sind auf dieser Website zu finden unter *Aktionen/Rezepte*.

# Gesundheit - Fit für die Zukunft

## TIPPS FÜR WETTKAMPFTAGE

Bei Wettkämpfen kann eine falsche Mahlzeit oder das falsche Getränk schon Sieg und Platz kosten. Grundsätzlich gelten natürlich die Regeln der gesunden Ernährung. Darüber hinaus gibt es aber noch ein paar zusätzliche Tipps:

### Am Abend vorher

Jetzt solltest du Kohlenhydrate bunkern, damit die Glykogenspeicher des Körpers reichlich aufgefüllt werden. Besonders empfehlenswert: Reis- und Kartoffelgerichte, Nudeln mit fettarmen Soßen und Getreidemahlzeiten.

### Die „letzte“ Mahlzeit

Zwei bis drei Stunden vor Wettkampfbeginn ist der späteste Zeitpunkt für die letzte große Mahlzeit. Ideal ist ein leicht verdauliches und kohlenhydratreiches Essen, denn Fett und Eiweißreiches verbleibt oft zu lange im Magen.

### Vor dem Spiel oder Wettkampf

Ein voller Bauch ist genauso belastend wie ein knurrender Magen. Etwa eine halbe Stunde vor dem Start empfiehlt sich deshalb noch mal ein kleiner Imbiss mit fettarmer und kohlenhydratreicher Kost, wie z. B. ein Becher Milchreis, eine Scheibe Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse, eine Banane oder ein Glas Fruchtsaft mit löslichen Haferflocken.

### Viel trinken!

Bis ¼ Stunde vor dem Start sind Getränke mit wenig oder gar keinem Zucker empfehlenswert. Am besten sind Frucht- oder Gemüsesaftschorle, bestehend aus 3 Teilen Wasser und einem Teil Saft. Aber auch in den Spiel- oder Wettkampfpausen solltest du reichlich trinken, am besten kohlenstoffarmes Mineralwasser.

### Bei längeren Wettkämpfen

Kleine Happen zwischendurch stärken und halten bei Laune. Am besten sind geballte Kohlenhydrate, wie süße Obststückchen, Müsliriegel, Fruchtschnitten oder Vollkornkekse. Als Getränk bewährt sich leicht gesüßter Tee.

### Wenn alles gelaufen ist

Ob siegreich oder nicht – nach dem Wettkampf muss Zeit für Erholung sein. Für den Stoffwechsel heißt das: Die Verluste an Wasser, Mineralstoffen und Kohlenhydraten müssen wieder ausgeglichen werden, zum Beispiel mit Säften, Milchmischgetränken oder einer kräftigen Suppe. Eine kohlenhydratreiche und fettarme Mischkost füllt die Glykogenspeicher schnell wieder auf.

### Quelle:

- Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V. (Hrsg): Food fresh & funny. Essen mit Köpfchen - Magazin für junge Leute. Bonn 1997