

Die richtige Ernährung für jede Sportart

Um in deiner Sportart erfolgreich zu sein, musst du regelmäßig trainieren und auf das richtige Essen achten. Lebensmittel aus Getreide sind für Sportler ideal. Besonders Hafer bewahrt während seiner schonenden Verarbeitung seine natürlichen Nährstoffe und enthält daher viele langkettige Kohlenhydrate, Ballaststoffe, wertvolles Eiweiß, hochwertige Fette, Vitamine und Mineralstoffe. All diese Nährstoffe spielen bei der Sporternährung grundsätzlich eine wichtige Rolle. Dennoch gibt es zum Beispiel Sportarten, bei denen etwas mehr Kohlenhydrate gegessen werden sollten als bei anderen Sportarten, oder bei denen man auf das Fett etwas mehr aufpassen muss.



Schnellkraftsportarten

Beispiele: Hochsprung, Kurzstreckenlauf, Ski-Alpin, Turnen, Weitsprung

Kennzeichen: Sowohl Kraft und Schnelligkeit als auch optimale Körperkoordination und Konzentration sind von großer Bedeutung.

Wichtig bei der Ernährung: Kohlenhydrate, Eiweiß. Eher weniger Fett.



Spielsportarten

Beispiele: Fußball, Volleyball, Basketball, Handball, Tennis, Squash, Tischtennis, Badminton, Eishockey

Kennzeichen: Sprintfähigkeit und ein hohes Maß an Ausdauer sind nötig. Gleichzeitig sind Koordination und Konzentration gefragt.

Wichtig bei der Ernährung: Kohlenhydrate, um genug Energie als Reserve speichern zu können.



Kampfsportarten

Beispiele: Judo, Karate, Taekwondo, Aikido, Ringen

Kennzeichen: Trainiert werden Kraft, Schnellkraft und auch Ausdauer. Darüber hinaus ist schnelle Reaktionsfähigkeit gefragt.

Wichtig bei der Ernährung: Ausgewogen mit Kohlenhydraten, Eiweiß und eher fettarm. Für Wettkämpfe muss jedoch kein großer Energiespeicher über die Kohlenhydrate aufgebaut werden, im Training natürlich schon.



Ausdauersportarten

Beispiele: Radfahren, Joggen, Skilanglauf, Inlineskaten, Wandern

Kennzeichen: Lang andauernde, kontinuierliche Belastungen von geringer bis mittlerer Intensität.

Wichtig bei der Ernährung: Kohlenhydrate, Eiweiß. Eher fettarm. Durch ein gutes Training und eine darauf abgestimmte Ernährung speichert der Körper aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß die notwendige Energie. Im Wettkampf zum Beispiel wird dann zuerst die Energie aus Fetten und Eiweiß verbraucht und die Kohlenhydrate bleiben für den Endspurt.



Kraft-Ausdauersportarten

Beispiele: Schwimmen, Rudern, Kanu, Eisschnelllauf, Rennrad

Kennzeichen: Hier kommt es auf eine optimale Verbindung von Kraft und Ausdauer an. Bewegungswiderstände müssen über einen längeren Zeitraum überwunden werden.

Wichtig bei der Ernährung: Kohlenhydrate, Eiweiß. Auch hier muss mit den Kohlenhydraten eine Energiereserve für die Ausdauer aufgebaut werden.

Mein Sport-Ernährungsplan

Aufgaben:

1. Fülle die Tabelle aus. Die Seite „Die richtige Ernährung für jede Sportart“ hilft dir dabei.

Meine Sportart:	
Sportartgruppe:	
Anforderungen an den Körper:	
Wichtige Nährstoffe:	

2. Für alle Sportarten gilt: 2–3 Stunden vor dem Sport solltest du ausreichend essen. Kurz vorher, während und auch nach dem Sport muss dein Körper wieder gestärkt werden. Näheres dazu erfährst du auf der Seite „Fit beim Sport – mit der richtigen Ernährung“.
 Erstelle deinen eigenen Ernährungsplan für zwei Trainingstage: Suche dir aus dem Kasten jeweils ein passendes Gericht oder einen Snack für jedes Tabellenfeld aus. Es sind auch vier Lebensmittel versteckt, die als Sporternährung ungeeignet sind, markiere sie rot.

Müsli / Putenbrustfilet, Fisch oder auch Mozzarella-Käse in einer Haferflockenkruste mit Kartoffeln und Gemüse / Gemüseauflauf mit Haferflocken / Frikadelle mit Haferflocken und Gemüse / Muffin / Currywurst mit Pommes frites / Milchprodukt mit Haferflocken und Obst / Müsliriegel / Helles Brötchen mit Schokocreme / Milchshake mit löslichen Haferflocken (aus Milch, Buttermilch) / Fruchtsaft, -shake oder Smoothie mit löslichen Haferflocken / Haferkekse / Karamellbonbons / Porridge aus Haferflocken mit Milch und Obst (warm) / Vollkornbrötchen mit Schinken und Tomate / Rührei mit Milch angerührt / Banane / Spiegelei mit gekochten kleinen Kartoffeln / Nudelgericht, z. B. Spaghetti mit Gemüse und Soße / Milchreis / Schokolade / Roggenbrötchen mit Käse

	2–3 Stunden vor dem Sport	30 Minuten vor dem Sport und während des Sports	nach dem Sport in 2 Phasen: direkt nach dem Sport etwas später
1. Trainingstag			
2. Trainingstag			

Tip: Viele Rezepte für Gerichte und Snacks findet du unter www.alleskoerner.de → „Genuss“ → „Rezepte“. Unter dem Menüpunkt „Sport“ auf der gleichen Website findest du weitere Tipps zu einer sportiven Ernährung. Auch auf der Internetseite des Instituts für Sporternährung e.V. www.isonline.de findest du unter „Sportarten“ Informationen zur Ernährung bei deiner Sportart.

Sportlermüsli – 2 bis 3 Stunden vor dem Sport

Zutaten:

4 EL kernige Haferflocken, 1 kleine Orange, 1 mittelgroße Banane, 1 Kiwi, 200 g fettarmer Joghurt, 60 g Magerquark, 250 ml Orangensaft (100 % Fruchtgehalt)

Anleitung:

1. Röste die Haferflocken ohne Fett in der Pfanne.
Lass dir dabei am besten von einem Erwachsenen helfen!
2. Schneide das Obst klein und gib es mit den gerösteten Haferflocken auf einen Teller.
3. Verrühre Joghurt und Quark und gib sie zu dem Haferflocken-Obst-Gemisch.
4. Trinke dazu ein Glas Orangensaft.



Müsliriegel – 30 bis 60 Minuten vor dem Sport und für die Pausen

Zutaten:

250 g kernige Haferflocken, 100 g Haferfleks mit Kleie, 40 g halbierte Haselnüsse, 40 g Mandelstifte, 50 g Margarine, 80 g Zucker, 100 g Honig, 1 TL Zitronensaft

Anleitung:

1. Mische Nüsse, Mandelstifte, Haferflocken und Haferfleks in einer Schüssel und stelle sie zur Seite.
2. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
3. Bringe die restlichen Zutaten in einem alten Topf unter stetigem Rühren zum Kochen. Lasse die Masse so lange kochen, bis sie karamellisiert ist.
4. Rühre die Haferflocken-Nuss-Mischung gut unter, bis alles gleichmäßig mit der Masse überzogen ist.
5. Verteile die warme Masse sofort auf dem Backblech und rolle sie zu einer 30 x 30 cm großen Platte aus. Lege am besten Backpapier zwischen Masse und Teigrolle, damit die Masse nicht an der Rolle kleben bleibt.
6. Lasse das Ganze etwa 15 Minuten ruhen und schneide dann 16 Riegel aus.
7. In einer verschließbaren Dose bleiben die abgekühlten Riegel wochenlang frisch und lassen sich gut mit zum Sport nehmen.



Fit-Burger – nach dem Sport

Zutaten:

1 Mehrkornbrötchen mit Haferflocken, ½ Tomate, ¼ Zwiebel, ⅛ Salatgurke, ½ Paprika, 1 Scheibe Putenbrust, etwas Kräuterfrischkäse, 1–2 EL zarte Haferflocken, Gewürze (Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano)

Anleitung:

1. Rühre die Haferflocken in den Kräuterfrischkäse ein und würze die Mischung.
2. Halbiere das Brötchen und bestreiche es mit dem Frischkäse.
3. Schneide das Gemüse klein und belege damit eine Brötchenhälfte.
4. Lege die Putenbrustscheibe darauf, dann das restliche Gemüse und zum Schluss die zweite Brötchenhälfte.

