



MERIAN ISELIN

Klinik für Orthopädie
und Chirurgie

Ernährung im Leistungssport Grundlagen

Céline Matter, Ernährungsberaterin BSc , SVDE



Basel⁺ Talents

Leistungssportförderung



Ablauf

- Sporternährung - was ist das?
- Ziele der Sporternährung
- Leistungsbeeinflussende Faktoren
- Bedeutung der Ernährung im Leistungssport
- Grundlagen der Energiezufuhr
- Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler
- Basisernährung
- Umsetzung im Alltag
- Fragen
- Fallbeispiele



Sporternährung – was ist das?

- Auf sportliche Betätigung ausgerichtete Zufuhr von Nahrungsmitteln und Flüssigkeit, um Versorgung mit allen notwendigen Nahrungsbestandteilen zu gewährleisten
- Empfehlungen richten sich nach:
 - Sportdisziplin (Belastungsart)
 - Leistungsniveau
 - Saisonplanung (Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode)
 - Art des Trainings (Ausdauer, Kraft oder Schnelligkeit)
 - Gewichtsrestriktionen



Ziele der Sporternährung

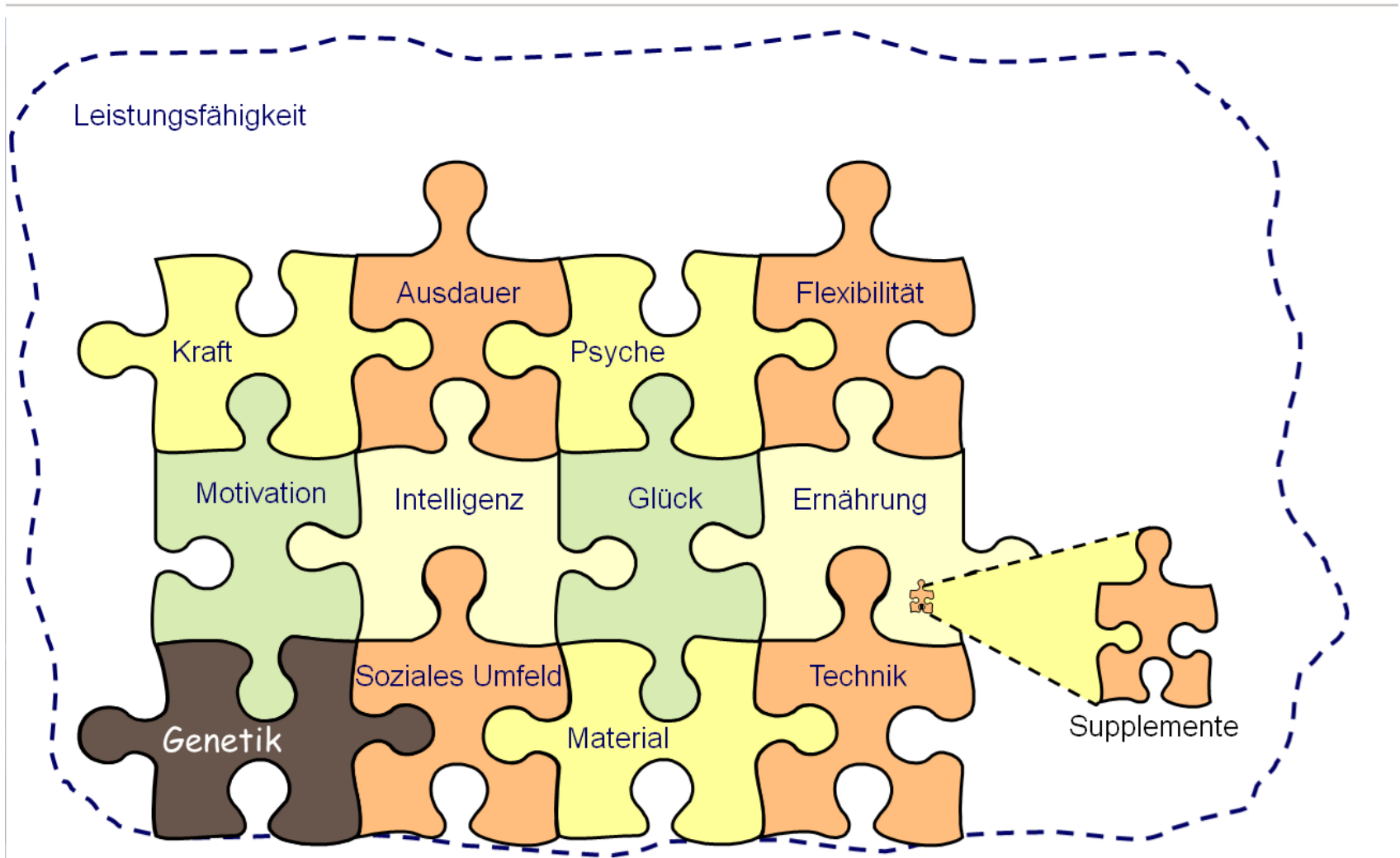
- Bereitstellung von Energie und Nährstoffen zur **Leistungserbringung**
- Bereitstellung von Energie und Nährstoffen zur **Regeneration**
- Förderung der **Abwehrkräfte**, des **Wohlbefindens** und der Motivation
- **Schutz** vor Mangelerscheinungen
- Gewährleistung der gesunden **Entwicklung** im Kindes- und Jugendalter

Wichtig: Ernährungsempfehlungen sind Leitplanken, individuelle Anpassungen sind notwendig



Leistungsbeeinflussende Faktoren

Eine Auswahl



Bedeutung der Ernährung im Leistungssport

Relation der einzelnen Bausteine



ENERGIEBILANZ



- Zu den Hauptnährstoffen gehören Kohlenhydrate, Fett und Protein
- Energiebedarf und Verhältnis der Hauptnährstoffe im Sport hängen von der Sportart ab (Ausdauer, Kraft, Schnellkraft etc.) sowie der Intensität und Dauer der Trainings

Schweizer Lebensmittelpyramide

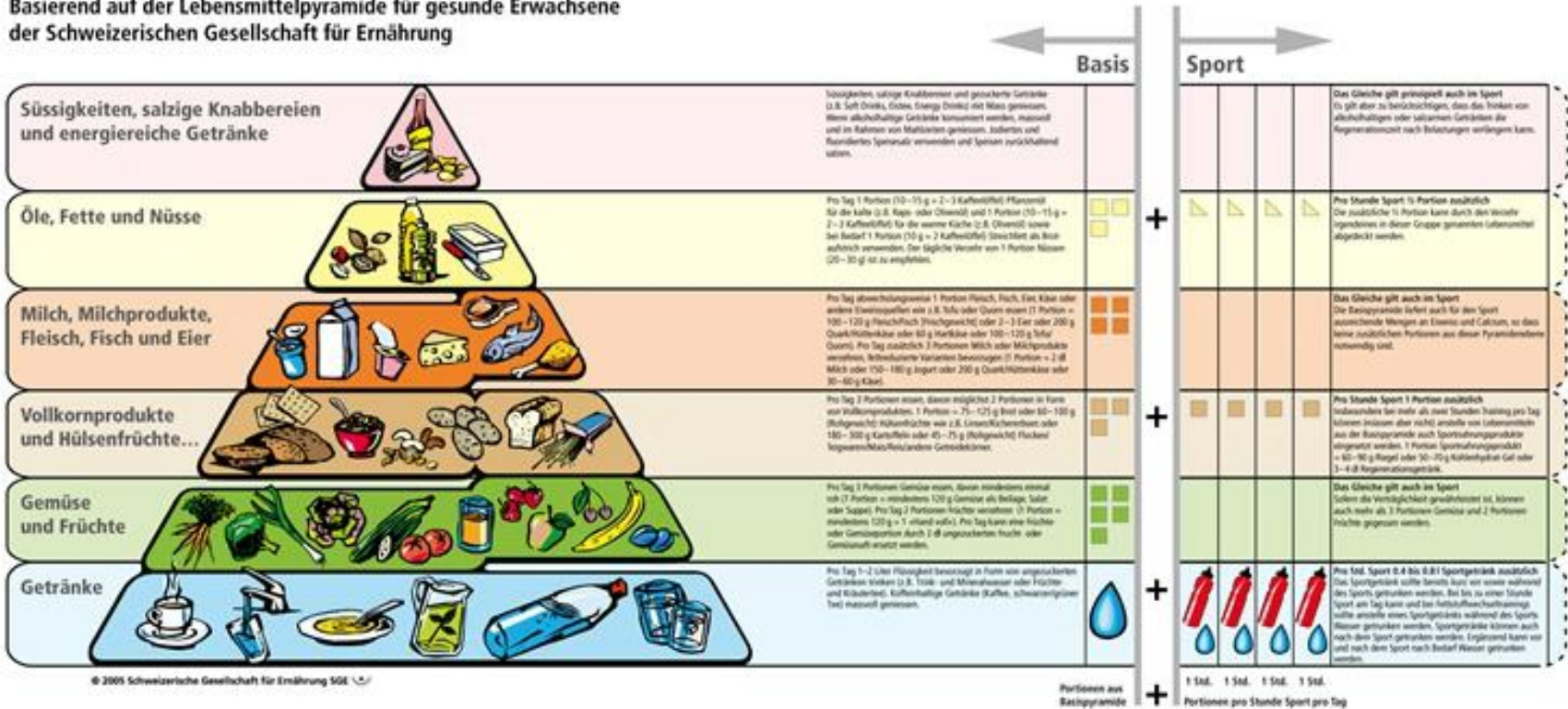
Basisernährung



Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

Basierend auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

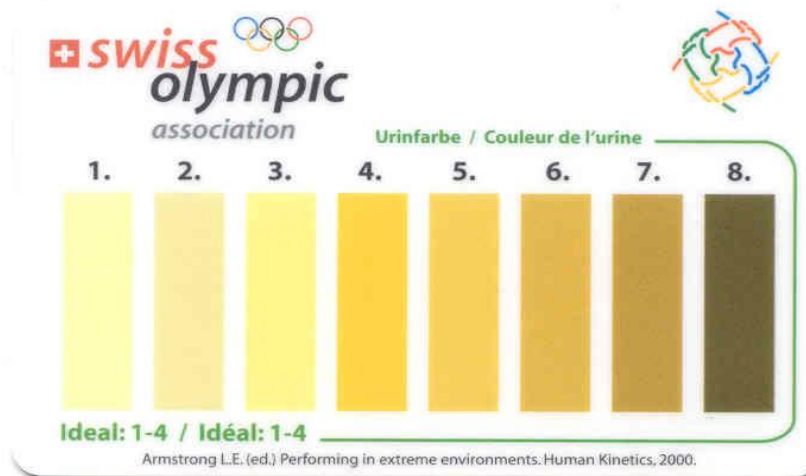


Basisernährung - Flüssigkeit

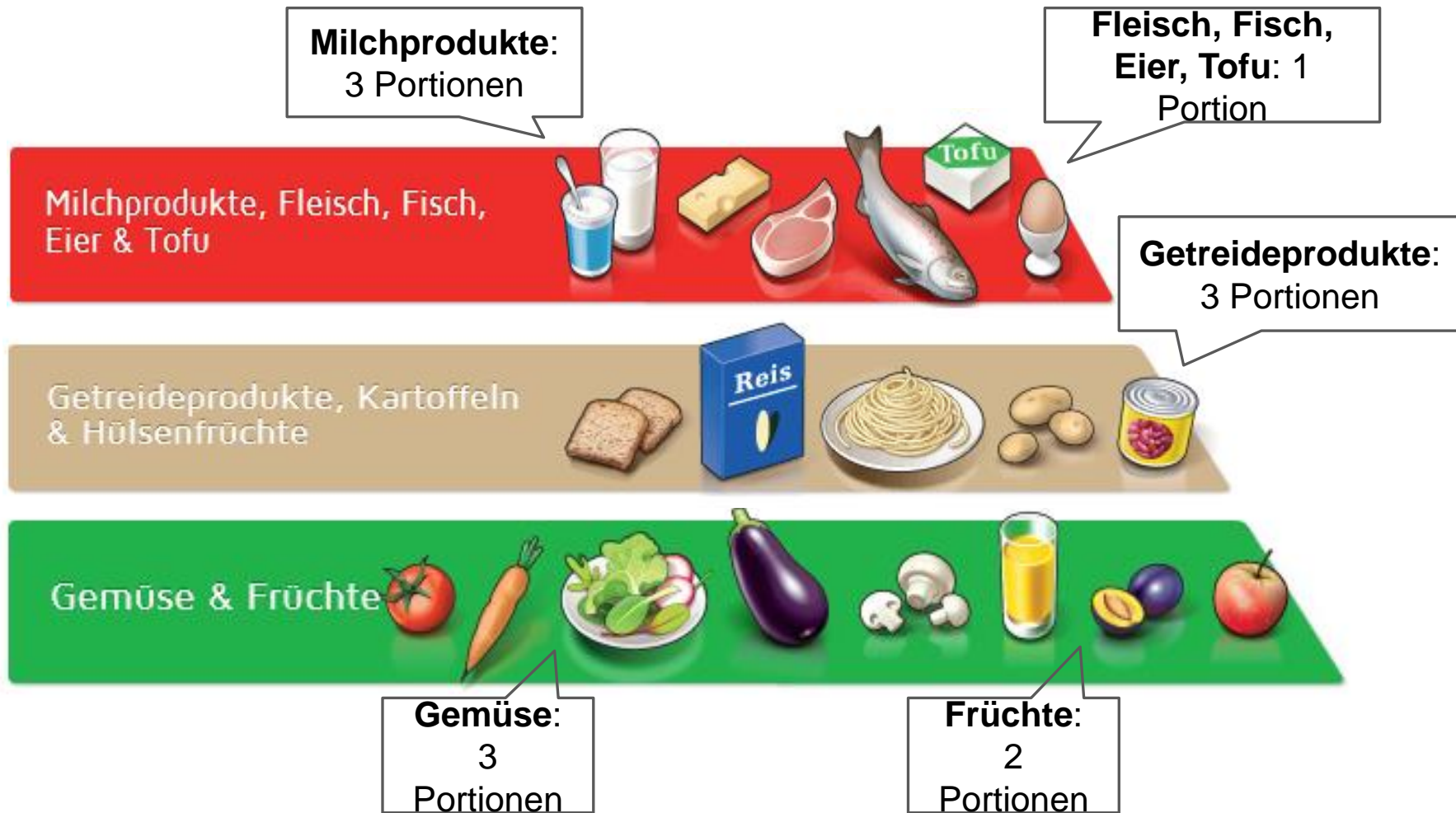


Faktoren zur Beurteilung der Trinkmenge

- Durstgefühl
- Körpergewicht vor und nach dem Sport
- Farbe des Urins



Basisernährung – Früchte und Gemüse, Stärkebeilagen, Proteinbeilagen



Basisernährung – Fette und Snacks

Süßes, Salziges



Snacks:
1 Portion

Öle, Fette & Nüsse



Nüsse:
Ca. 30 g

Öle und Fette:
2–3 Esslöffel
(20–30 g)

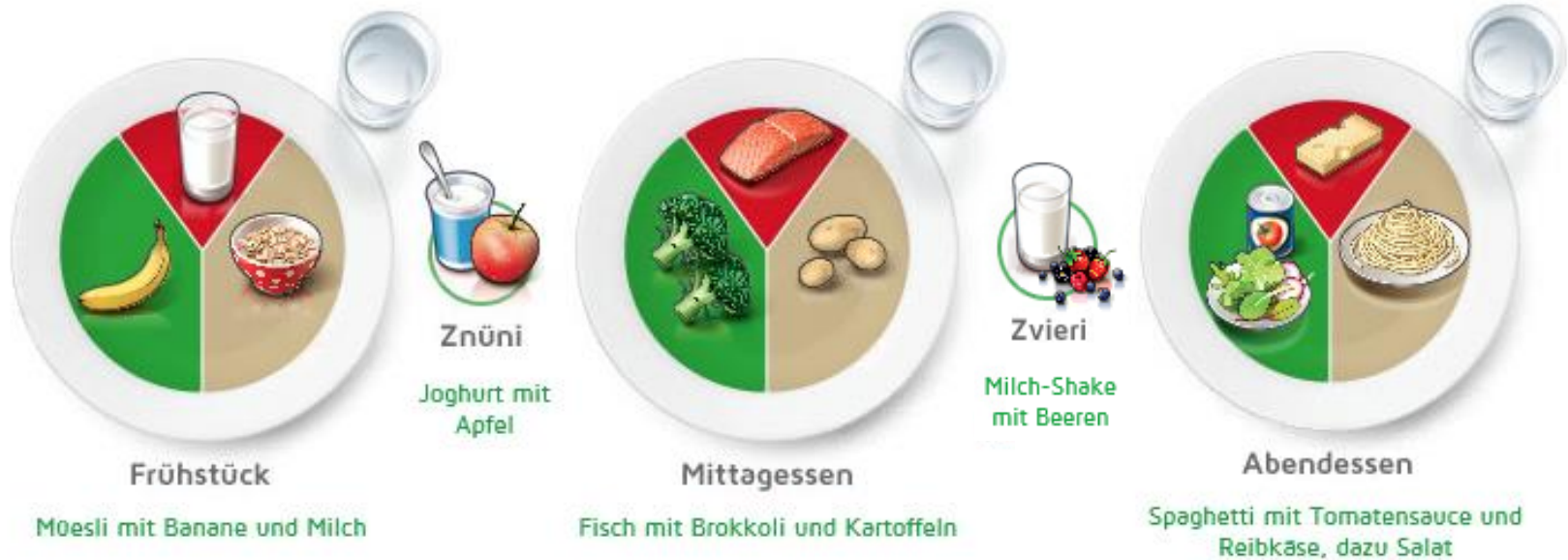
Umsetzung im Alltag

Mahlzeitenzusammensetzung - der optimale Teller



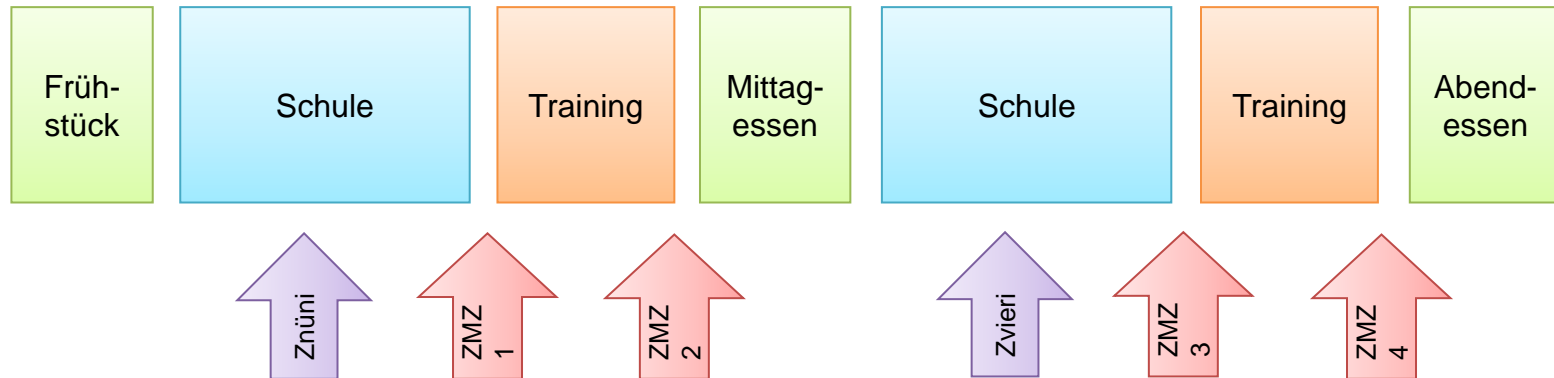
Umsetzung im Alltag

Mahlzeitenverteilung ohne Training



Umsetzung im Alltag

Mahlzeitenverteilung bei zwei Trainingseinheiten



ZMZ = Zwischenmahlzeit



Fragen



Links zum Thema gesunde Ernährung

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

➤ www.sge-ssn.ch

- 5 am Tag

➤ www.5amtag.ch

- Feel-ok.ch

➤ www.feel-ok.ch

- Suisse Balance

➤ www.suissebalance.ch

- Swiss Sports Nutrition Society

➤ www.ssns.ch



Quellen

- Raschka, C., & Ruf, S. (2017). *Sport und Ernährung: wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis*. Georg Thieme Verlag.
- Swiss Sports Nutrition Society, www.ssns.ch, abgerufen am 18.10.2018
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch abgerufen am 18.10.2018



Worum geht es nun in der Praxis?

1. Die Nährstoffe dem Bedarf angepasst – abhängig von Alter, Grösse, Gewicht und Sportart – richtig über den Tag verteilen
2. Lösungen finden für die unterschiedlichen Verpflegungszeiten und strukturellen Gegebenheiten
3. Training, trainingsfreie Zeiten und Wettkampfphasen sind individuell zu besprechen
4. Sicherheit vermitteln beim Thema Ernährung



Fallbeispiel 1

- 16j. Fussballerin
- Gymnasium in Basel, Training im Joggeli, Wohnort im Laufental
- Geht um 7.00 Uhr aus dem Haus, kommt um 20.30 Uhr wieder nach Hause
- Schwierigkeiten: Verpflegung ausser Haus, oft unterwegs, sehr tiefes Körpergewicht
- Fokus: genügend Energie und regelmässige Mahlzeiten



Ist und Soll-Zustand

06.15 Uhr: 1 Stk. Brot, Butter, Konfitüre, Orangensaft
=> Proteindeckung mit 1 Becher Frucht-Joghurt oder Quark

10.00 Uhr: 1 Banane + Wasser
=> Ergänzen mit Nüssen

12.30 Uhr: Menü Kantine + Wasser
=> optimalen Teller beachten

16.00 Uhr: ev. 1 Schoggiweggli
=> fettarmes Sandwich und Obst

18.00 Training: Wasser oder Sportgetränk
=> 20.00 Regenerationsgetränk/Mahlzeit (Joghurtdrink oder Schoggiidrink)

21.00 Uhr: Abendessen = Resten
=> optimalen Teller beachten



Fallbeispiel 2

- 15j. Eishockeyspieler
- Lehre in Basel, Training in Joggeli, Wohnort Riehen
- Schwierigkeit: viele Ideen zu Supplementen, Basisernährung schlecht abgedeckt
- Fokus: regelmässige Mahlzeiten und Nährstoffdeckung über natürliche Produkte



Ist und Soll-Zustand

06.30 Uhr: --

=> Cornflakes mit Milch

09.00 Uhr: 2 Silersandwich mit Salami, 1 Cola

=> 2 Sandwich mit Schinken oder Käse

=> Getränk: koffein- und zuckerarm

12.00 Uhr: vorgekochtes Menü (optimaler Teller) von Zuhause, Eistee

15.00 Uhr: 1 Banane, Getreideriegel, Wasser

16.00 Uhr: Training: Isostar

18.00 Uhr: Regenerationsmahlzeit für unterwegs (Protein-Riegel und Wasser)

19.30 Uhr: Cornflakes mit Milch

=> vollständige Mahlzeit (optimaler Teller): Birchermüesli mit Obst



Fallbeispiel 3

- 17j. Schwimmerin
- Schule in Basel, Training in Joggeli, Wohnort Allschwil
- 20h Sport pro Woche
- Schwierigkeit: wenig Zeit zum Essen, viele Infekte
- Fokus: Energie- und Nährstoffdeckung



Ist und Soll-Zustand

06.30 Uhr: Knuspermüesli mit Milch, Orangensaft

=> Allenfalls Milch durch Joghurt oder Quark ersetzen (mehr Protein)

09.00 Uhr: 8 Vollkorncracker, Wasser

=> Ergänzen mit Obst und Nüssen, evt. Cracker mit Philadelphia bestreichen

12.00 Uhr: Menü von zu Hause oder Mensa (Stärkebeilagen, Eiweissportion)

=> Ergänzen mit Gemüse und/oder Salat

16.00 Uhr: Joghurt, Apfel, Schoggi (Erfahrung: liegt auf und deckt 3 h Training nicht ab)

=> Banane, Leckerli /Biberli; Wasser oder Schorle (austesten!)

17.00 Uhr: Training -> Wasser

=> isotonisches Sportgetränk

20.00 Uhr: Regenerationsmahlzeit für unterwegs (3 – 5 dl Joghurt- oder Schoggidrink)

21.00 Uhr: gekochtes Ei, Fleischkäse, Brot

=> Ergänzen mit Gemüse



Ernährungsberatung und Kosten

Kostenübernahme durch Grundversicherung der Krankenkasse:

- Übernimmt Rechnung mit ärztlicher Verordnung (Fehl- und Mangelernährung)
- Abzüglich Franchise und Selbstbehalt

⇒ Rechnung geht von Klinik direkt an Versicherung

Durchschnittliche Kosten pro Beratung ohne Diagnose und ärztliche Verordnung:

⇒ 35.– Fr. pro 15 Minuten (140.– pro Stunde)

Zusatzversicherung bei Krankenkasse:

⇒ Rechnung kann von Ihnen eingereicht werden und wird allenfalls übernommen

Kontakt: ernaehrung@merianiselin.ch



Fragen

