

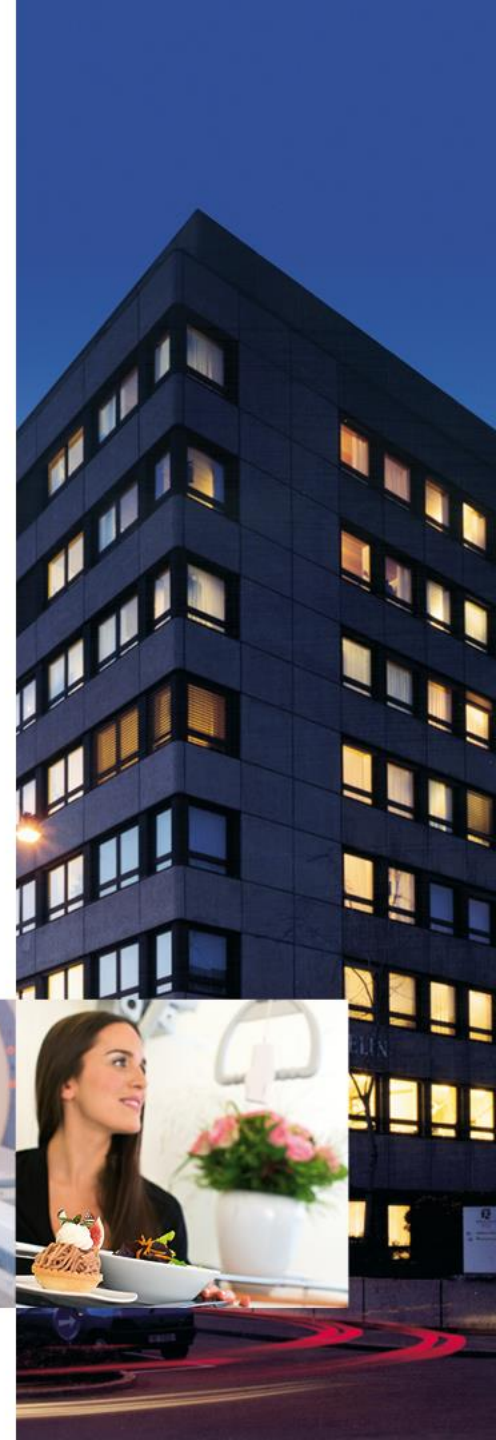


MERIAN ISELIN

*Klinik für Orthopädie
und Chirurgie*

Ernährung im Leistungssport Fallbeispiele

Beatrice Schöni, Ernährungsberaterin SVDE



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



Ist und Soll-Zustand

06.15: 1 Stk.Brot, Butter, Konfi, O-Saft

10.00: 1 Banane + Wasser

12.30: Menü Kantine vollständig + Wasser

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

Training: Wasser oder Sportgetränk
18.00 => Regenerationsgetränk/Mahlzeit

21.00: Abendessen = Resten
=> Tellermodell beachten



Fallbeispiel 2

- 15j. Eishockeyspieler
- Lehre in Basel, Training in Joggeli, Wohnort Riehen
- Schwierigkeit: viele Ideen zu Supplementen, SNUS, usw., regelmässige Ernährung schlecht abgedeckt



Ist und Soll-Zustand

06.30: --

=> 1 Fruchtjoghurt

09.00: 2 Silersandwich, 1 Cola

=> Getränk: O'Saft

12.00: vorgekochtes Menü von Zuhause, Eistee

14.00: 1 Banane, Cornflakes m. Milch

16.00: Training: Isostar

18.00: Regenerationsmahlzeit für unterwegs

19.30: Cornflakes mit Milch

=> vollständige Mahlzeit + Obst



Fallbeispiel 3

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



Ist und Soll-Zustand

06.30: Müesli mit Milch, Orangensaft

09.00: 8 Blevita, Wasser

=> Ergänzen mit Gemüse/ Obst

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

=> Ergänzen mit Gemüse/ Obst

16.00: Joghurt, 1 Apfel, Schoggi

=> Brötli, 1 Apfel/ Dörrfrüchte, Leckerli

17.00: Training -> Wasser

=> je nach Trainingsdauer/ -intensität ergänzen
mit Sportgetränk

20.00: Regenerationsmahlzeit für unterwegs

21.00: gekochtes Ei, Fleischkäse, Brot

=> Ergänzen mit Gemüse/ Obst

