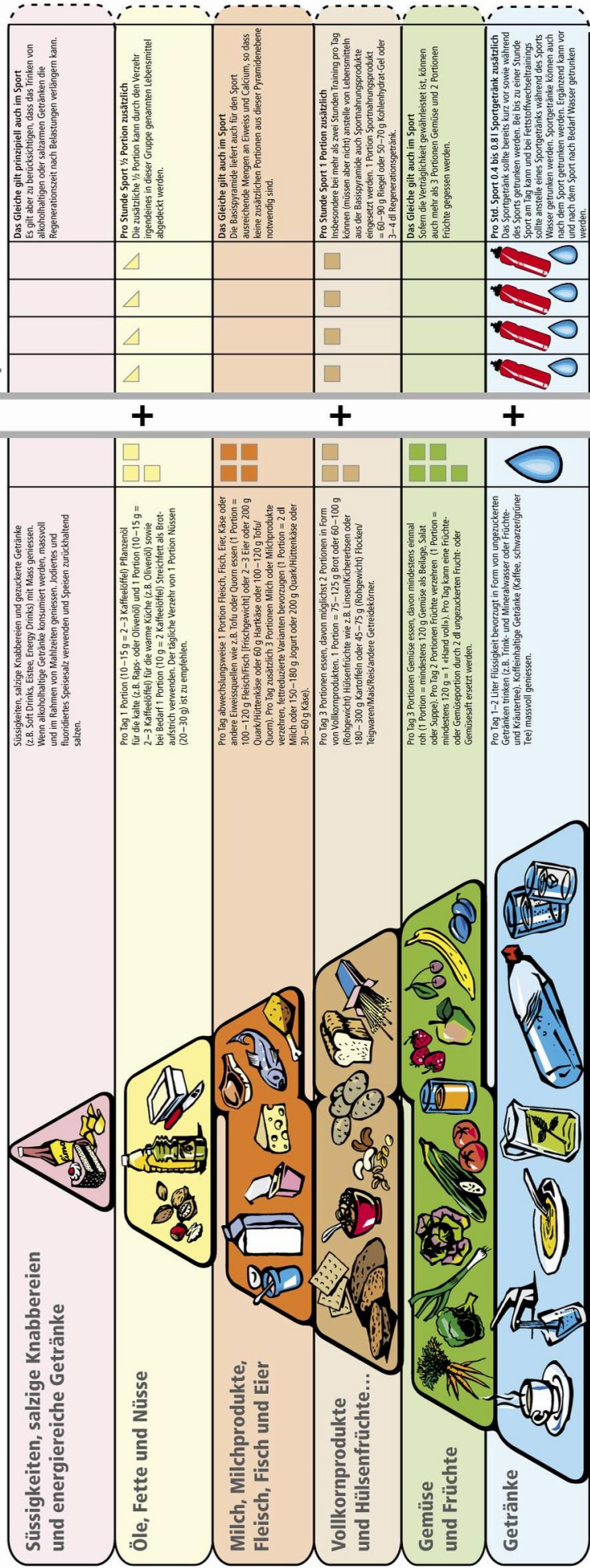


Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

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



Basis ← (downward arrow)
Sport → (upward arrow)

Das Gleiche gilt prinzipiell auch im Sport Es gilt aber zu berücksichtigen, dass das Trinken von alkoholfreien oder salzarmen Getränken die Regenerationszeit nach Belastungen verlängern kann.					
Pro Stunde Sport 1/2 Portion zusätzlich Die zusätzliche 1/2 Portion kann durch den Verzehr irgendwelches in dieser Gruppe genannten Lebensmittel abgedeckt werden.	▲	▲	▲	▲	▲
Das Gleiche gilt auch im Sport Die Basispyramide liefert auch für den Sport ausreichende Mengen an Eiweiss und Calcium, so dass keine zusätzlichen Portionen aus dieser Pyramidenstufe notwendig sind.					
Pro Stunde Sport 1 Portion zusätzlich Insbesondere bei mehr als zwei Stunden Training pro Tag können (müssen aber nicht) anstelle von Lebensmitteln aus der Basispyramide auch Sportnahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden. 1 Portion Sportnahrungsergänzungsmittel (z.B. 30-50g Kohlenhydrat-Gel oder 3-4l Regenerationsgetränk).	■	■	■	■	■
Das Gleiche gilt auch im Sport Sollten die Verfügbarkeit gewährleistet ist, können auch mehr als 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte gegessen werden.					
Pro Std. Sport 0,4 bis 0,8l Sportgetränk zusätzlich Das Sportgetränk sollte bereits kurz vor sowie während des Sports getrunken werden. Bei bis zu einer Stunde Sport am Tag kann und bei Fettsäurestoffwechseltrainings sollte anstelle eines Sportgetränks während des Sports Wasser getrunken werden. Sportgetränke können auch nach dem Sport getrunken werden. Ergänzend kann vor und nach dem Sport nach Bedarf Wasser getrunken werden.	■	■	■	■	■

1 Std. 1 Std. 1 Std. 1 Std. 1 Std.
Portionen pro Stunde Sport pro Tag

Portionen aus Basispyramide

Ernährung vor der Leistung

- Genügend Flüssigkeit (Urin Kontrolle)
- kohlenhydratreich
- fettarm
- proteinarm
- nahrungsfaserarm

Praktisch Umsetzung

Die letzte Hauptmahlzeit 3-5h vor dem Sport

- Müesli (z.B. eingeweichte Haferflocken) mit Aromajoghurt und gut verträglichen Früchten (z.B. Beeren, Banane)
- Pasta mit Tomatensauce, etwas Käse, kleiner Gemüsesalat (z.B. Renden, Rüebli)
- Salzkartoffeln, kleine Portion fettarmer Fisch oder Fleisch, wenig gekochtes Gemüse

1-2h vor dem Sport nur noch kleine Happen

- Reife Banane, Trockenfrüchte
- Willisauerringli, Baslerlackerli, Biber, Honigwaffeln
- 1 Weggli oder Mutschli mit Senf und Trutenbrust
- Riegel wie Fruchtschnitte, Sportriegel, Balisto, Farmer
- Sportgetränke

Ernährung während der Leistung

- Genügend Flüssigkeit nach Durst oder individueller Schweißmenge (Verlust über Waage abmessen)
- Aufrechterhaltung der Energieversorgung durch Kohlenhydrate

Praktische Umsetzung

- Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, allenfalls isotonische Getränke (siehe unten)
- Getreide Riegel, Weissbrot, reife Banane, Ovospport, Reiswaffeln, Trockenfrüchte

Ernährung nach der Leistung

- Ersatz von Flüssigkeit
- Wiederauffüllen der Kohlenhydratspeicher
- Regeneration und Erholung von allen Geweben vor allem durch Proteine

Praktische Umsetzung

Direkt nach der Leistung (innerhalb von 30 Minuten): Kombination Protein und Kohlenhydrate, dazu Fruchtsaftschorle

- Ruchbrot mit Käse oder Schinken
- Milchdrink mit Schoggipulver und Banane
- Müesliflocken mit Joghurt
- Regenerations-Shake

1-2 h nach der Leistung: 1 Menü gemäss Tellermodell, dazu Wasser, Tee oder Fruchtsaftschorle

- Fettarmes Fleisch wie Plätzli, Brust oder Braten mit Kartoffelstock und Gemüse
- Fisch mit Reis und Gemüse oder Salat
- Teigwaren mit Gemüsesauce und Käse
- Müesli mit Milch, Quark und Früchten

Sportgetränke selbst hergestellt

- 1 l Tee, 2 EL Zucker, 50 g Maltodextrin, 1 Prise Salz
- 1 l Wasser, 2 EL Sirup, 50 g Maltodextrin, 1 Prise Salz
- 7 dl Wasser, 3 dl Fruchtsaft, 20 g Maltodextrin, 1 Prise Salz

Ein ideales Sportgetränk ist leicht hypotonisch, d.h. die Konzentration an gelösten Teilchen liegt etwas unterhalb der des Blutes bei ca. 260 mmol/kg.

Supplemente

Vor dem Einsatz von Supplementen sollte man sich folgende Gedanken machen: ist es legal, ist es wirksam und ist es sicher? Und die Pros und Contras mit einer Fachperson besprechen.

- Pro: Ernährungsunterstützung, Leistungssteigerung, Placebo Effekt
- Contra: Mögliche Kontaminationen (Vorsicht bei Produkten aus dem Ausland), Nebenwirkungen (z.B. Gewichtszunahme, Verträglichkeit), Kosten

Hilfreiche Links

- Swiss Sport Nutrition Society: www.ssns.ch
- Fachgruppe Sporternährung: www.sport-ernaehrungsberatung.ch
- Schweizerischer Verband dipl. Ernährungsberater/innen: www.svde-asdd.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch

Literaturempfehlung

Sport und Ernährung – wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis, Ch. Raschka, St. Ruf, 5. Auflage 2022

Clinical Sports Nutrition, L. Burke, 6. Auflage, 2021

Kontakt

Wilma Schmid, BSc Ernährungsberaterin SVDE, IOC Diploma Sports Nutrition

Praxis für Ernährungsberatung in Gesundheit und Sport, Landenbergstrasse 3 c, 6005 Luzern, 041 422 13 87, info@schmid-ernaehrung.ch

Ab Sept. 2023: Swiss Olympic Medical Center Nottwil, 041 939 66 00, wilma.schmid@sportmedizin-nottwil.ch