

Sieger erkennt man am Start - Ernährung als Grundlage für mehr Leistung

Sandra Stiegler



Leistungsfaktoren

- ✦ 1. Mentale Stärke
- ✦ 2. Training
- ✦ 3. Gewohnheiten
- ✦ 4. Ernährung und Getränke
- ✦ 5. Schlaf und Regeneration

Wasser und Getränke

- ✦ 99 % der Moleküle, die unseren Körper bilden besteht aus Wasser.
- ✦ 35 ml/kg Körpergewicht + 500 ml/h Sport
- ✦ mehr bei extremen Temperaturen, Krankheiten oder intensive Belastungen
- ✦ 90 % unseres Gehirns besteht aus Wasser

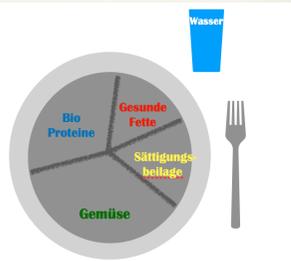
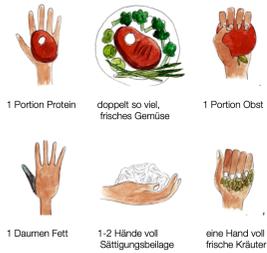


Wasser und Getränke

- ❖ Vermeidung von Defiziten (Leistungsabfall)
- ❖ Schweißratenmessung
- ❖ Wasser, Mineralwasser, Isotonische Getränke (Salzsole), ungesüßte Tees, Wasser mit Geschmack und sehr verdünnte Säfte rund um den Sport, grüner Tee
- ❖ keine Energydrinks, Alkohol, stark gezuckerte Säfte, Softdrinks,



Makronährstoffe



Kohlenhydrate

- ❖ sind nicht essentiell, aber
- ❖ Leistungssteigernd bei Sportlern und fördert die schnelle Regeneration vs. bremst die Fettverbrennung
- ❖ 1% gespeichert in Leber und Muskeln, der Rest wird entweder verbrannt oder im Fettgewebe gespeichert
- ❖ Speicher nach intensiven Belastungen nach 90 min leer - Zwischenmahlzeiten?
- ❖ Fördern Entzündungen bei falscher Auswahl: Achtung bei Riegel etc.
- ❖ Enthalten in: Gemüse, Obst, Getreide, Getreideprodukte, Honig, Zucker, Kuchen,...



Fette

- ♦ Wichtige Fette vs. Fette die man meiden muss Butter, Butterschmalz, Kokosöl, Olivenöl, Leinöl, ... Transfette: hocherhitzt oder kürzlich gehärtet, viele Pflanzenöle
- ♦ Fette richtig einsetzen: Kochfette, Fette für Gemüse und Salate
- ♦ sind essentiell - vor allem Omega 6 und Omega 3 FS (entzündungsfördernd vs. entzündungshemmend)
- ♦ wichtig zur Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen A,D,E, K und Bildung von Hormonen (Vorstufe)
- ♦ Fettstoffwechsel fördern - Training ohne Frühstück
- ♦ Enthalten in: Ölen, Fetten, Nüssen, Samen, Fleisch, Fisch, Transfetten, Keksen, Kuchen,....



Proteine

- ♦ sind essentiell
- ♦ 1-2 g/kg Körpergewicht pro Tag notwendig
- ♦ Wichtigster Baustoff
- ♦ Open Window nutzen (Aufbau, Regeneration)
- ♦ Proteinshakes: Zeitpunkt? Überhaupt notwendig? Zusammensetzung? Qualität? Tierisch oder vegan?
- ♦ Enthalten in: Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, Getreide vor allem Haferflocken, Quinoa, Amaranth, ...Nüsse
- ♦ Achtung bei Soja!



Immunsystem

- ♦ Wie wirkt es?
- ♦ Erste Hilfe bei Verkühlungen
- ♦ wärmende vs. kalte Lebensmittel
- ♦ die richtigen Nahrungsergänzungen dazu
- ♦ Darmreinigung / Aufbau - 70% des Immunsystem im Darm
- ♦ Säure-Basen Haushalt
- ♦ Wichtigste: in erster Linie geht es um die Hormonbalance / Gesundheit - dann kommt die Leistung

