

Audi BKK

So isst man sportlich.

Gesunde Ernährung
bei Ausdauersport.



Voller Energie starten.

Wer Ausdauer besitzt, schafft es, Dinge zu Ende zu bringen. Dafür braucht es die richtige Einstellung – und die nötige Energie. Mit Benzin im Tank läuft unser Motor einfach besser. Die passende Ernährung sorgt dafür, dass wir eine höhere Leistung zeigen und sich unser Körper nach Belastungen schneller regeneriert.

Die richtige Ernährung ist für das Ausdauertraining eine optimale Unterstützung. Wichtig ist, was wir essen, wie viel und wann. Hilfreiche Tipps geben wir Ihnen auf den folgenden Seiten.

Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, schafft bereits eine gute Grundlage, damit der Körper alle wichtigen Nährstoffe erhält. Steigert sich das körperliche Leistungsniveau, kommt die so genannte Energiebilanz ins Spiel, das heißt, die zugeführte Energie und der Energieverbrauch sollten einander entsprechen. **Menschen, die ihr Gewicht reduzieren wollen, streben ein zeitweiliges Energiedefizit an.**

Wenn der Körper mehr Energie verbraucht, als er in Form von Nahrung zu sich nimmt, ist er gezwungen, an die Fettreserven zu gehen.

Doch Vorsicht: Wer bei Diäten hungert, schadet sich eher. Denn die verringerte Nahrungszufuhr löst im Körper eine Reaktion aus, bei der lebenswichtige Funktionen auf Sparflamme gesetzt werden. Besser ist, den Stoffwechsel durch Sport und Bewegung anzukurbeln. Um abschätzen zu können, wie viel man ohne Bedenken am Tag essen kann, sollte der Grundumsatz bekannt sein. Über regelmäßiges Training wird der Leistungsumsatz gesteigert und darüber der Körper zum Abnehmen bewegt.





Richtig essen, besser trainieren.

Bis eine Stunde vor dem Training sollte leicht Verdauliches mit Kohlenhydraten auf dem Speiseplan stehen. Zum Beispiel eine Banane oder eine Scheibe Brot mit Quark und Honig. Spätestens zwei Stunden nach dem Training kommen Kohlenhydrate erneut auf den Tisch. Sie fördern die Regeneration und steigern die Leistung. Vollkornnudeln, Kartoffeln, Bulgur, Couscous, Reis und Haferflocken füllen in Kombination mit Früchten die Kohlenhydratspeicher am besten wieder auf.

War das Ausdauertraining sehr intensiv, kann die Regeneration auch durch eine Eiweißportion zusätzlich unterstützt werden. Pro Kilo Körpergewicht sollte der Mensch ca. 0,8 Gramm Eiweiß zu sich nehmen. In 100 Gramm Hühnerbrust sind bereits 29 Gramm Eiweiß enthalten. Weitere hochwertige Eiweißquellen sind Eier, Milch oder Molke. Erbsen, Soja, Bohnen, Quinoa und Kartoffeln sind pflanzliche Alternativen. Wer sie kombiniert, erhöht die biologische Wertigkeit. Probieren Sie z. B. Kartoffeln mit Spiegelei und Spinat oder Brot mit Kräuterquark und Radieschen.

Energieverbrauch nach Organsystemen

Muskulatur	24 %
Leber	22 %
Gehirn	19 %
Nieren	10 %
Herz	7 %
Fettgewebe	4 %
Andere	14 %

100 % Total

Übrigens

Der tatsächliche Energieverbrauch von Freizeitsportlern wird häufig überschätzt. Wer nur einmal wöchentlich Sport treibt, hat keinen deutlich erhöhten Energiebedarf. Laufen Sie beispielsweise Distanzen von 2,5 Kilometern in 15 Minuten, reichen bei einer gesunden Mischkost zusätzlich eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse oder eine Portion Weintrauben.



Trinken nicht vergessen

Nach dem Training ist Trinken sehr wichtig, um den Verlust von Flüssigkeit und Natrium wieder auszugleichen. Am besten eignen sich Mineralwasser oder selbst gemischte Apfelschorle aus Saft ($\frac{1}{3}$) und kohlenensäurearmem Mineralwasser ($\frac{2}{3}$). Diese Mischung ist in etwa isotonisch. Das heißt, der Gehalt an gelösten Teilchen ähnelt dem des Blutes. Und so können Wasser und Inhaltsstoffe besonders schnell aufgenommen werden. Die meisten der auf dem Markt befindlichen „Sportgetränke“ bieten im Vergleich zur Apfelschorle keine Vorteile, sind aber weit teurer.

Ernährung vor einem Wettkampf

In den letzten drei Tagen vor dem Wettkampf sollten Sie besonders auf eine kohlenhydratreiche Ernährung achten. Essen Sie sich satt an Vollkornbrot, Hülsenfrüchten und Vollkornnudeln, kombiniert mit Gemüse, Salaten und vielen Früchten. So sind Ihre Energiespeicher am Wettkampftag bestens gefüllt.



Mindestens 80–90 % der täglichen Kalorien sollten aus **hochwertigen, naturbelassenen Lebensmitteln** bestehen. Beim Rest darf in Maßen gesündigt werden.



Energierreiche Leckerbissen.

Wer viel leistet, darf auch genießen. Vier leckere Rezepte für mehr Ausdauer und Energie:



Beerenknäcke

Zutaten: 100 g Magerquark, 1 TL Zitronensaft, 2 EL rote Marmelade, 125 g Beeren, 2 Scheiben Knäckebrötchen

Zubereitung: Magerquark mit Zitronensaft, roter Marmelade und Beeren verrühren. Beerenquark auf dem Knäckebrötchen verteilen.



Vollkornpita mit Pesto-Hähnchen

Zutaten: 180 g Hühnerfleisch, 1 EL Pesto (aus dem Glas), 2 Vollkornpitas, 2 Mohrrüben, Blattsalat (nach Geschmack)

Zubereitung: Hühnerfleisch garen, zerkleinern und mit dem Pesto mischen. Die Vollkornpitas halbieren und mit dem Pesto-Hähnchen bestreichen. Geraspelte Mohrrüben und Salat auf den Pitahälften verteilen.



Bananensmoothie mit Erdnuss

Zutaten: 1 Banane, 2-3 Datteln, 2 EL Haferflocken, 1 EL Erdnüsse, 1 EL Leinsamen, 300 ml Mandel-, Soja-, Hafer- oder Reismilch

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixer geben und sofort genießen. Kreative Veränderungen sind unbedingt erwünscht!



Keks in Schichten

Zutaten: 2 Vollkornkekse, 150 g fettarmer Naturjoghurt, 2 EL Agavendicksaft, 100 g Himbeeren, 1 Msp. gemahlene Vanille

Zubereitung: Zwei Esslöffel Agavendicksaft mit Vanille mischen und die Beeren darin marinieren. Vollkornkekse zerbröseln und abwechselnd mit Naturjoghurt und den marinierten Himbeeren in ein Glas schichten.



Auf die Kalorien, fertig, los!

Seit Langem hält sich der Mythos, die Fettverbrennung würde beschleunigt, wenn man nach dem Training nichts isst. Vor allem keine Kohlenhydrate. Dabei ist es äußerst wichtig, nach dem Training die Energiespeicher wieder aufzufüllen. Die dazu notwendigen Kohlenhydrate kann der Körper am besten unmittelbar nach dem Training einlagern. Nach zwei Stunden sinkt die Aufnahme. Wenn Sie nichts essen, verzögert sich die Regeneration und der Körper greift auf seine Reserven zurück – allerdings nicht auf die Fette, sondern auf die Eiweiße. Er baut also Muskeln ab!

Kohlenhydrate sind für Sportler ein Superkraftstoff: je länger und intensiver die Belastung, desto wichtiger ist die Aufnahme vor dem Training.

Eiweiße sind die Grundlage fast aller Lebensformen. Sie bauen den Körper auf und helfen den Zellen, sich immer wieder zu erneuern.

Fette liefern fast doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiße. Trotzdem sollten Sportler die Fettzufuhr im Auge behalten.

Nutzen Sie auch unsere Online-Angebote zum Thema Ernährung und Abnehmen:

- Ernährungsberatungsangebote bzw. -kurse vor Ort und online finden Sie unter www.audibkk.de/ernaehrung
- Ernährungsbroschüren und ein Ernährungstagebuch finden Sie unter www.audibkk.de/ernaehrungsbroschuere

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 1001 60
85001 Ingolstadt

Stand: Juli 2021

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung; rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

Bildnachweise:

Titel: istockphoto.com/Geber86; S. 1: gettyimages.com/Halfpoint Images; S. 2: fotolia.com/tbel, gettyimages.com/Marnie Burkhart/Corbis; S. 3: fotolia.com/image-nium, fotolia.com/anna_shepulova, istockphoto.com/yulkapopkova; S. 4: fotolia.com/Christian Jung, fotolia.com/AKPhotographer, fotolia.com/lilechka75, fotolia.com/natashamam35, S. 5: istockphoto.com/eclipse_images