

Sporternährung

Mit Empfehlungen zum
Reitsport

14.03.2014

Patricia Ganahl © - Hauptversammlung des PSK Nordschwarzwald

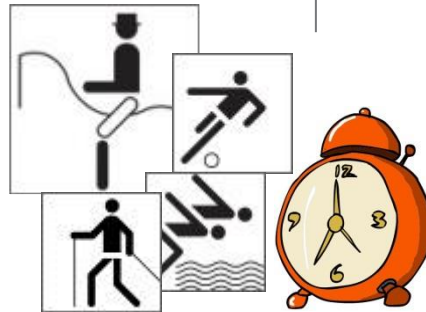


Gliederung

- 1. Energiebedarf des Sportlers**
- 2. Ausgewogene Ernährung**
- 3. Makronährstoffe**
- 4. Mikronährstoffe**
- 5. Flüssigkeitshaushalt**
- 6. Besonderheiten im Reitsport**



**Energiebedarf
des Sportlers**



2. Ausgewogene Ernährung

Makronährstoffe:

- Kohlenhydrate
- Eiweiß
- Fett

Mikronährstoffe:

- Vitamine
- Mineralstoffe

Ausgewogene
Ernährung

Ballaststoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe

Flüssigkeit:

- Wasser
- Tee
- Saftschorle
- Koffeinhaltige Getränke
- Alkohol

Massvoll mit Genuss

Kuchen
Gebäck, Kekse
Schokolade
Bonbons

Täglich mit Mass

(Streich)Fett
Öl
Nüsse

Täglich genügend

Milch
Milchprodukte
Fisch
Fleisch, Wurst

Getreide
Nudeln
(Vollkorn)Brot
Kartoffeln
Reis

Zu jeder
Hauptmahlzeit

Obst
Gemüse
Fruchtsaft

5 am Tag in
verschiedenen Farben

(Mineral)Wasser
Tee
Kaffee
Suppe

Reichlich
über den Tag verteilt

(Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE)

3. Makronährstoffe

Energie liefernde Nährstoffe

- Kohlenhydrate
- Eiweiß
- Fett

3. Makronährstoffe

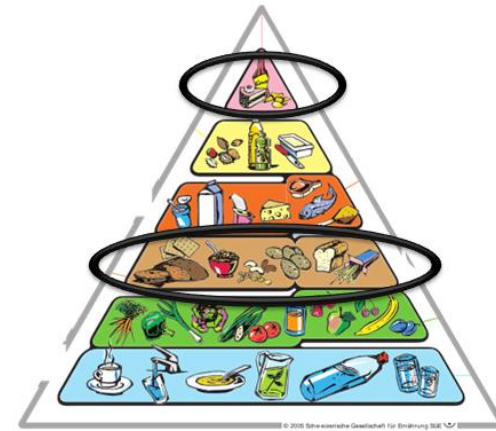
Nährstoff	Normalbedarf	Sportler
Kohlenhydrate	> 50 %	Erhöht bei Ausdauersportarten
Eiweiß	10 - 15 %	Erhöht bei kraftbetonten Sportarten
Fett	30 %	30 %

Kohlenhydrate

= Saccharide (sacchar = Zucker)

- Hauptfunktion: Energielieferant
- Energiespeicher: Muskel, Leber
- Können vom Körper aus Eiweiß und Fett aufgebaut werden
- Überschuss wird als Fettdepot gespeichert
- „Leere Kalorien“ reduzieren

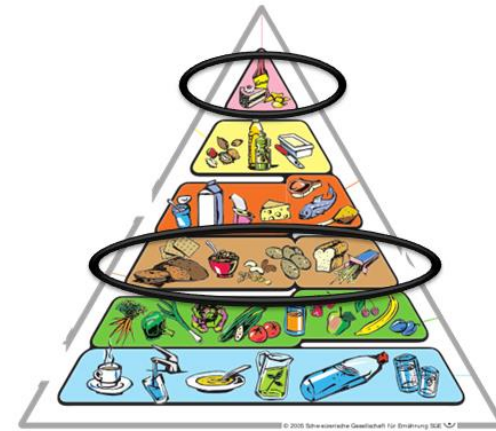
- Enthalten in: Brot, Kartoffel, Reis, Teigwaren, Kuchen, Gebäck



Kohlenhydrate

Bedeutung für den Sportler:

- Schnelle Verwertbarkeit
- Glykogenspeicher vor längeren Belastungen auffüllen
- Ausdauersportler: 60 - 65 %
- Vorwiegend komplexe Kohlenhydrate → Ballaststoffe (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte)



Fett

- Hauptfunktion: Größter Energiespeicher, Schutz
- Fettlösliche Vitamine
- Geschmacksträger

- Enthalten in: Öl, Streichfett, Fleisch, Fisch, Wurst, Milchprodukte, Kuchen



„Die Mischung macht’s“

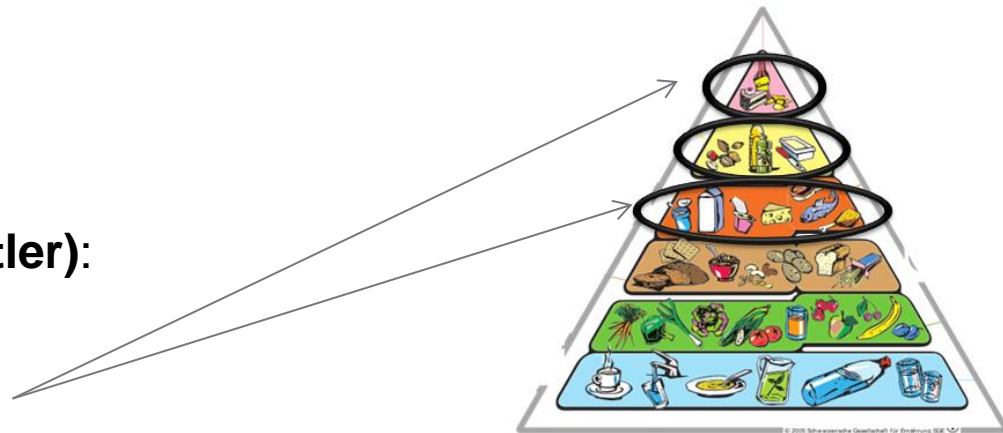
- Gesättigte Fettsäuren (feste Fette) → max. 10 %
- Einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Olivenöl) → 10-13 %
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Rapsöl) → 7-10 %

- Cis-Fettsäuren in pflanzlichem Öl = wertvoll
- Trans-Fettsäure in gehärteten Fetten = unerwünscht

Fett

Praxistipps (auch für den Sportler):

- Fettarme Ernährung
- Versteckte Fette reduzieren
- Pflanzliche Fette bevorzugen
- Magere tierische Produkte
- Wenig Butter oder Margarine mit der Aufschrift „reich an ungesättigten Fettsäuren“
- 1-2x pro Woche Fisch (z.B. Lachs, Kabeljau, Makrele)
- Zur Zubereitung Öle statt Schmalz oder Kokosfett verwenden



Eiweiß

- Hauptfunktion: Baustoff
- Funktionelle Aufgaben
- Körperstrukturen
- Tierische Lebensmittel liefern Purine, Cholesterin und Fett (unerwünscht)
- Enthalten in: Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Soja, Hülsenfrüchte

Bedeutung für den Sportler:

- Etwas erhöhter Bedarf v.a. bei Kraftsportarten



4. Mikronährstoffe

Keine Energie liefernden Nährstoffe

- Vitamine
- Mineralstoffe

4. Mikronährstoffe

Bedeutung für den Sportler:

- Ausgewogene Ernährung = erhöhter Nährstoffbedarf i.d.R. gedeckt
- Leistungsfördernd
- Funktionen:
 - Stoffwechselfunktion (B-Vitamine)
 - Regeneration (Folsäure)
 - Immunabwehr (Vitamin C)

 - Sauerstofftransport (Eisen)
 - Regulation des Flüssigkeitshaushalts (Natrium)
 - Muskeln und Nerven (Magnesium)
- Übermäßig erhöhte Vitamingabe hat keine weiteren positiven Effekte

Vitamine

Tagesplan „5 am Tag“:

1. Frühstück	Birchermüsli mit Apfel/Banane	1 Portion
2. Frühstück	1 Glas Fruchtsaft/Gemüsesaft/Obst	1 Portion
Mittagessen	Putenbrust mit Nudeln und Mischgemüse/Salat	1 Portion
Zwischenmahlzeit	Bananenmilch/Obstsalat/Obstkuchen	1 Portion
Abendessen	Vesper mit Gurke/Radieschen/Salat	1 Portion

5. Flüssigkeitshaushalt

„Ohne Wasser kein Leben“

5. Flüssigkeitshaushalt

- $35 \text{ ml} \times \text{___ kg Körpergewicht} = \text{___ ml pro Tag}$
- (Mineral)Wasser, ungesüßte Tees, Saftschorle
- < 4 Tassen Kaffee/Tag: kein Flüssigkeitsverlust
- Softdrinks (Cola, Fanta...) = Süßigkeiten
- Alkohol liefert viel Energie



5. Flüssigkeitshaushalt



Empfehlungen für den Sportler:

- Breitensport: Mineralwasser mit wenig Kohlensäure vor und nach der Belastung
- > 60 min.: Mineralwasser oder verdünntes Saftschorle (2:1) während Belastung
- Hochintensiv: alle 10-20 min. Saftschorle/Mineralwasser + feste Nahrung
- Flüssigkeitsmangel wirkt leistungsmindernd
- Saft pur, Limonaden: verzögerte Flüssigkeitsaufnahme
- Alkohol: leistungsmindernd, Flüssigkeitsentzug

6. Besonderheiten im Reitsport

14.03.2014

Patricia Ganahl © - Hauptversammlung des PSK Nordschwarzwald

6. Besonderheiten im Reitsport

Beanspruchungsformen:

- **Ausdauer**
 - Länge der Trainingseinheit
 - Länge des Parcours
 - Leistungsklasse
- **Kraft** (Muskelaufbau)
- **Koordination**
 - Gleichgewicht
 - Körperbeherrschung
 - Verknüpfung Aufgabe und Hilfengebung
- **Beweglichkeit**
 - Auf- und Absteigen
 - Springreiten
- **Schnelligkeit** (weniger ausschlaggebend)



6. Besonderheiten im Reitsport

Vor dem Training:

- Blähende Lebensmittel vermeiden
- Keine übermäßige Flüssigkeitszufuhr

Nach dem Training:

- Flüssigkeitszufuhr

Allgemeine Empfehlungen für den Reiter:

- Ausgewogene Ernährung, abwechslungsreich
- 5 am Tag für die Koordination
- Je nach Intensität und Dauer etwas mehr Kohlenhydrate
- Fettzusammensetzung
- Auf Gewicht achten





Broschüre: „Kompass Ernährung“

Als PDF-Version bei:

www.in-form.de



Quellenangabe

Literatur:

- Biesalski, H. K., & Grimm, P. (2011). *Taschenatlas Ernährung*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (11. November 2013). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Abgerufen am 4. März 2014 von <http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf>
- Deutsche Reiterliche Vereinigung. (2000). *Die Reitabzeichen der Deutschen Reiterlichen Vereinigung*. Warendorf: FNverlag der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH.
- Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz. (o.D.). *Ernährungstipp, Ernährungstherapie, Ernährungsmedizin*. Abgerufen am 7. März 2014 von <http://www.ernaehrung.de/>
- Konopka, P. (2013). *Sporternährung*. München: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG.
- Lückerath, E., & Müller, S.-D. (2011). *Diätetik und Ernährungsberatung*. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag.
- Raschka, C., & Ruf, S. (2012). *Sport und Ernährung*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.
- Schlieper, C. A. (2000). *Grundfragen der Ernährung*. Hamburg: Verlag Dr. Felix Büchner - Verlag Handwerk und Technik G.m.b.H.
- Suter, P. M. (2008). *Checkliste Ernährung*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

Quellenangabe

Bilder:

<http://www.tier-online-shop.ch/haustierbedarf/wp-content/uploads/pferdewitz2.jpg>

<http://image.spreadshirt.net/image-server/v1/designs/7577859,width%3D178,height%3D178/maennlich-weiblich.png>

http://www.fitforfun.de/files/images/200707/0/fff_food_jojo_tipp4,16068_m_n.jpg

<http://apdikt.files.wordpress.com/2010/09/massband.jpg>

http://community.seniorentreff.de/storage/pic/blog/c99b1f5845535af5b0fc91e472797014/450877_1_blog-pic-5102abaa93a3f.jpg

http://www.piktogramm.de/pictoserver/sport_picto/equitation_286/equitation_4723/images/eur_aktion_equitation_index_4569_1.jpg

http://www.piktogramm.de/pictoserver/pictosite/index/sports_pict_4732/images/eur_aktion_sports_pict_index_4602_1.jpg

http://www.piktogramm.de/pictoserver/pictosite/index/sports_pict_4732/images/eur_aktion_sports_pict_index_4687_1.jpg

http://www.piktogramm.de/pictoserver/pictosite/index/sports_pict_4732/images/eur_aktion_sports_pict_index_4501_1.jpg

http://www.pferde.de/fm/pferde_goja.a.54.de/pf_thumb_width_600/comic_horse.6636528.gif.gif

http://www.stejh.de/angebote/KitasHorte/kitas_in_md/kita-kunterbunt/profil-1/uhr_2.jpg

http://www.schneewesen.de/ClipArts/SO01380_Schneemann.gif

<http://sr.photos2.fotosearch.com/bthumb/CSP/CSP491/k4917052.jpg>

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**