

**U**nabhängig davon, ob Sie nur zu Ihrem Vergnügen aktiv sind, in einer Mannschaft trainieren oder Leistungssport betreiben – mit einer vollwertigen Ernährung können Sie Ihre sportliche Leistung optimieren. Dafür benötigen Sie keine speziellen Präparate oder Sportlerdrinks. Mit einer ausgewogen zusammengestellten Vollwert-Ernährung sind Sie bestens versorgt.

## Kohlenhydrate sind Muskelkraftstoff

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse liefern Energie in Form komplexer Kohlenhydrate. Diese sind für Sportler besonders wichtig, da sie langsam und kontinuierlich abgebaut werden und so über einen längeren Zeitraum Energie liefern. Außerdem enthalten diese Lebensmittel reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Einfache Kohlenhydrate wie isolierter Zucker in Süßigkeiten oder Limonade dagegen haben außer Energie wenig zu bieten. Wenn Sie Ihren Heißhunger nach dem Sport mit einem Schokoriegel bekämpfen, fühlen Sie sich zwar schnell wieder fit, doch schon nach kurzer Zeit werden Sie wieder schlapp. Lassen Sie sich dagegen ein Müsli, eine Scheibe Vollkornbrot oder eine Kraftkugel (siehe Rezept) schmecken, hält die sättigende Wirkung viel länger an.

Bei kürzeren Belastungen mit mittlerem bis hohem Kraftaufwand, z. B. bei Sprints oder im Ballsport, stellen die Kohlenhydratvorräte Ihres Körpers schnell verfügbare Energie bereit. Die als Glykogen gespeicherten Kohlenhydrate werden allerdings innerhalb von 60-90 Minuten verbraucht.

Durch Training sowie eine kohlenhydratreiche Kost lassen sich die Vorräte an Glykogen etwas vergrößern: Essen Sie nach körperlicher Belastung, wenn die Speicher leer sind, reichlich Kohlenhydrate, z. B. einen Vollkornnudelsalat. Bestimmte Enzyme sorgen dann dafür, daß die Glykogenspeicher über den Ausgangszustand hinaus gefüllt werden.

Bei lange andauernden Belastungen, wie beim Marathonlauf, greift der Körper neben den Kohlenhydraten auf seine Fettreserven zurück. Die Fettverbrennung setzt nach etwa 15-30 Minuten Ausdauersport ein. Daher steht diese Energie nicht so schnell, dafür aber in großen Mengen zur Verfügung. Die Fettreserven reichen auch bei normalgewichtigen Sportlern für mehrstündige Belastungen aus. Extra viel Fett zu essen ist daher unnötig und schadet der Gesundheit.

## Zuviel Eiweiß ist ungesund

Leistungssportler brauchen mehr Eiweiß als der Otto-Normal-Verbraucher. Da die meisten Deutschen mit 1,6 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht sowieso schon das Doppelte an Eiweiß aufnehmen wie nötig, ist eine zusätzliche Zufuhr überflüssig. Selbst für einen Bodybuilder, der auf Muskelzuwachs trainiert, reicht diese Menge aus. Zudem essen Sportler in der Regel mehr und nehmen daher zwangsläufig größere Mengen Eiweiß auf. Proteinpräparate sind also absolut unnötig und können sogar schädlich sein.

Denn zuviel Eiweiß belastet unter anderem die Nieren. Außerdem scheidet der Körper dann mehr Calcium und Magnesium aus, die für die Funktion

der Muskulatur wichtig sind. Selbst mit einer fleischlosen Kost ist die Proteinversorgung kein Problem. Wird pflanzliches Eiweiß untereinander oder mit Milchprodukten kombiniert, kann es mit der Qualität von tierischem Eiweiß bestens mithalten. Lekere und hochwertige Kombinationen sind z. B. Linsensuppe mit Vollkornbrot oder Pellkartoffeln mit Quark. Protein aus pflanzlichen Lebensmitteln ist auch deshalb günstiger, weil tierische Produkte wie Fleisch, Würstchen oder Aufschnitt meist reichlich Fett und die gichtfördernden Purine enthalten.

Die Werbung vermittelt den Eindruck, daß Sportler Vitamin- und Mineralstoffpräparate brauchen. Wenn Sie sich abwechslungsreich ernähren, sind Sie jedoch ausreichend mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt – insbesondere, wenn Gemüse, Obst und Vollkornprodukte regelmäßig auf den Tisch kommen. Spezielle Sportlernahrung können Sie getrost im Regal stehen lassen.

## Trinken nicht vergessen

Wenn Sie Ihre Muskeln beanspruchen, entsteht dabei Wärme. Damit sich der Körper nicht zu sehr erhitzt, fängt er an zu schwitzen. Je nachdem wie lange Sie Sport treiben und wie hoch die Außentemperatur und Luftfeuchtigkeit ist, können Sie einige Liter Wasser verlieren. Im Schweiß werden außerdem Mineralstoffe ausgeschieden, vor allem Natrium, Chlorid, Kalium und Magnesium. Die Hersteller von sogenannten Elektrolytgetränken wollen uns glauben machen, daß diese Verluste sofort mit Spezialdrinks ersetzt werden müßten. Dies ist jedoch allenfalls für Hochleistungssportler sinnvoll. Denn die Mineralstoffmengen, die mit dem Schweiß ausgeschieden werden, sind so gering, daß sie über Mineralwasser oder die

## Kraftkugeln

### für 12-24 Stück

|        |  |
|--------|--|
| 150 g  | Mandeln  |
| 50 g   | Weizen, fein gemahlen                            |
| 50 g   | Hirse, fein gemahlen                             |
| 100 ml | Orangensaft                                      |
| 100 ml | Apfelsaft  |
| 100 g  | Bananen  |
| 100 g  | Trockenfrüchte, z. B. Feigen, Aprikosen, Rosinen |
| 75     | Kokosraspel                                      |
| 1-2 El | Zitronensaft                                     |
| 1/2 Tl | Zimt und Anis                                    |
| 1 Pr.  | Meersalz   |

Mandeln anrösten, die Hälfte davon reiben, die andere grob hacken. Weizen- und Hirsemehl mit dem Fruchtsaft aufkochen und 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis ein fester Brei entsteht. Diesen ausquellen und abkühlen lassen.

Bananen pürieren, mit Mandeln, kleingehackten Trockenfrüchten, 25 g Kokosraspel, Zitronensaft, Gewürzen und Salz zum Getreidebrei geben und abschmecken.

Aus der Masse kleine Kugeln formen und in den restlichen Kokosraspel wälzen. Die leckeren Kugeln schmecken auch Nichtsportlern und können etwa zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Nahrung schnell wieder ausgeglichen werden. Viel wichtiger für die Leistungsfähigkeit ist es, daß die verlorengangene Flüssigkeit ersetzt wird. Auch dafür ist Mineralwasser bestens geeignet. Da die Natriumverluste über Schweiß relativ hoch sind, können Sie ruhig natriumhaltiges Wasser trinken. Ideal sind Mineralwässer, die mindestens 100 Milligramm



Magnesium pro Liter enthalten. Ein solches Wasser im Verhältnis von 2:1 bis 4:1 mit Apfelsaft gemischt, gilt als optimales Sportlergetränk.

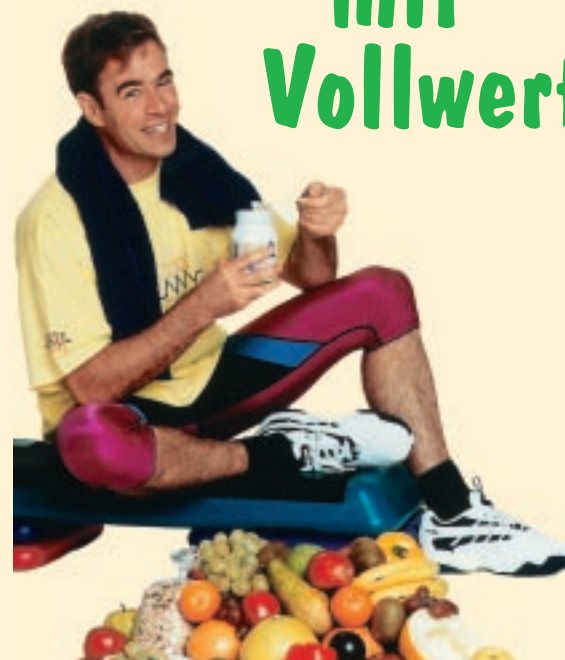
## Essen – vor, während und nach dem Sport

Vermeiden Sie es, mit zu vollem, aber auch mit zu leerem Magen an den Start zu gehen. Etwa zwei bis drei Stunden vor der Belastung können Sie eine leichte, fettarme und kohlenhydratreiche Mahlzeit einnehmen. Bis eine halbe Stunde vorher sollten Sie höchstens noch Obst, Vollkornknäcke oder -kekse essen und vor allem ausreichend trinken. Bei mittleren Belastungen bis zu

60 Minuten reicht es aus, die Flüssigkeitsverluste nach dem Sport wieder auszugleichen. Dauert die Belastung länger als eine Stunde, sorgen Ausdauerläufer, Radsportler oder Fußballer am besten schon währenddessen oder in den Pausen für Nachschub an Energie und Mineralstoffen. Nach dem Sport fühlen Sie sich schnell wieder fit, wenn Sie ausreichend trinken und kohlenhydratreich essen. Eine extra Portion Vollkornbrot oder Vollkornnudeln bringt die verbrauchte Energie zurück.

Die Erfahrung, daß eine vollwertige Kost fit hält, wichtige Nährstoffe liefert und darüber hinaus auch noch hervorragend schmeckt, hat bereits viele Sportler zu Vollwert-Fans werden lassen.

# Sportlich fit mit Vollwertkost



- Leistung optimieren
- Verluste ausgleichen
- Ausreichend trinken

faxen, zusenden, mailen, anrufen

**Jetzt kostenlos anfordern!**

- UGB-Programm
- UGB-Terminkalender
- Informationen zur UGB-Gesundheitsförderung
- Probeheft UGB-FORUM

Name

Anschrift

Mail: info@ugb.de  
Internet: www.ugb.de



Wenden Sie sich mit Ihren Fragen zur Gesundheitsförderung an den UGB:

- ▶ Kurse, Trainings-Programme, Beratung
- ▶ Bücher und Broschüren
- ▶ Tagungen, Aus- und Fortbildungen

überreicht von:

**UGB-Deutschland**  
Keplerstr. 1,  
D-35390 Gießen  
Tel.: 06 41-7 77 85  
Fax: 06 41-7 85 68

**UGB-Österreich**  
A-5721 Piesendorf 446  
Tel.: 0 65 49-83 38  
Fax: 0 65 49-7 17 44

**UGB-Schweiz**  
Mühlestr. 1097  
CH-8344 Bäretswil  
Tel.: 01-9 39 30 10  
Fax: 01-9 39 30 11

