



Exklusiver Service

unter www.trainer-magazine.com



Bestandteile wie Getränke und Gewürze, die den ganzen Tag zur Leistungssteigerung zugeführt werden können

Eine gute, ausgewogene Ernährung hält fit und gesund und steigert die Leistungsfähigkeit. Welche Zutaten für die täglichen Mahlzeiten empfehlenswert sind und wodurch sie sich auszeichnen, beleuchtet der nachfolgende Beitrag.

Ernährung zur Leistungsverbesserung

Nahrungsergänzungsmittel in Form von Shakes, Multivitamin-tabletten oder Kapseln sollten nur dann zugeführt werden, wenn durch Stress, Wettkampfbelastung oder Mangel an Zubereitungsmöglichkeiten die Aufnahme von natürlichen Nahrungsmitteln nicht möglich ist. Hierbei kommt v. a. einer guten Qualität und einer hohen Bioverfügbarkeit (Aufnahmefähigkeit von Nährstoffen) eine entscheidende Bedeutung zu.

Nachfolgend geht es darum, Beispiele von natürlichen Lebensmitteln für eine ausgewogene und natürliche Ernährungsform aufzuzeigen. Eine Umstellung der Nahrungsgewohnheiten ist auf lange

Sicht die sinnvollste und effektivste Art, um seine Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhöhen, das Hautbild zu verbessern, Gewicht zu reduzieren und Verletzungen schneller auszuheilen.

Eine große Bedeutung für die optimale Leistungsfähigkeit hat unter anderem ein konstanter Blutzuckerspiegel. Durch zu viele „schlechte“ Kohlenhydrate steigt der Blutzuckerspiegel unkontrolliert an. Ziel ist es, die hohen Blutzuckerspitzen im Wettkampf und Berufsalltag in den Griff zu bekommen. Große Blutzuckerschwankungen machen müde, fördern das Hungergefühl und hemmen die Leistungsfähigkeit und Konzentration. Um

dies zu erreichen, gibt es ein paar einfache Strategien:

- „Schlechte“ Kohlenhydrate (z.B. Zucker, Süßigkeiten, Limonade und Weißmehlprodukte) runterregulieren
- Wenn Kohlenhydrate, dann eher Süßkartoffel/Kartoffel, rote Beete, Quinoa, Amaranth, Gemüse, Vollkornreis oder Obstsaft (alles am besten aus Bioprodukten)
- Bei Kohlenhydraten vermehrt auf Dinkel oder Hafer ausweichen
- Weizen und Roggen reduzieren. Sie enthalten hohen Mengen an Lektinen und können deswegen Entzündungen fördern (siehe Kasten Seite 44).



SINNVOLLE KOMBINATIONEN

Eine Kombination folgender Bestandteile in der Nahrung führt zu einer energiegeladenen Mahlzeit:

- Eiweißreicher Bestandteil mit einer hohen biologischen Wertigkeit
- Kohlenhydratreicher Bestandteil aus wertvolle Kohlenhydrate
- Wertvolle Fette in einer schlaun Art zu essen
- Sinnvolle Getränke aufnehmen
- Richtige Gewürze zuführen
- Natürliche Geschmacksverbesserer bei der Zubereitung integrieren

(Zahlreiche gute Beispiele für Getränke, Gewürze und einen guten Geschmack, siehe Download)

Energiegeladenes Frühstück

Zutat 1 – Eiweißreicher Bestandteil

- **Magerquark** (Quark enthält 3- bis 4-mal mehr Eiweiß als z.B. Joghurt)
Vorteil: viel Eiweiß, wenig Fett, viel Flüssigkeit, gute Aminosäuren, regenerierend
- **Bio-Eier** (freilaufend mit Wiesenfütterung)
Vorteil: zahlreiche Vitamine, z.B. A, D und B (verbesserter Stoffwechsel), hohe Eiweißqualität
- **Hüttenkäse**
Vorteil: liefert wichtige Proteine und ist fettarm
- **Molkeneiweiß**
Vorteil: hohe Eiweißqualität
- **Bio-Rohmilchkäse**
Vorteil: leicht verträglich mit einer hohen Eiweißqualität
- **Bio-Vollmilch** (von Weiderindern)
Vorteil: viel Wasser, hohe Eiweißqualität
- **Bio-Buttermilch**
Vorteil: calciumreich, fettarm, sättigend

Zutat 2 – Kohlenhydratreicher Bestandteil

- **Obst** (Bananen, Pfirsiche, Aprikosen und Beeren – am besten alles frisch, geht aber auch tiefgefroren)
Vorteil: viele Vitamine, viel Wasser, viele Ballaststoffe, sättigend, kalorienarm, stoffwechselfördernd
- **Haferflocken**
Vorteil: stabiler Blutzuckerspiegel, enthält sekundäre Pflanzenstoffe, hilft bei der Regeneration

- **Hirse bzw. Hirsebrei**

Vorteil: unterstützt eine schnelle Regeneration

- **Dinkelflocken, Dinkelvollkornbrot (auf Natursauerteigbasis) oder Dinkelmehl**

Vorteil: kohlenhydratreich und hat deutlich weniger Lektine als Weizen und Roggen

- **Amaranth und Quinoa**

Vorteil: hoher Eiweißgehalt (mehr als bei europäischen Getreidesorten) bei einer guten Kohlenhydratquelle

- **Bio-Reiswaffeln**

Vorteil: kalorienarm bei hohem Anteil von Nährstoffen für vitale Zellen und starkes Bindegewebe

- **Rosinen**

Vorteil: enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und gutes Eiweiß

- **Trockenfrüchte** (ungeschwefelt, zum Beispiel Aprikosen, Datteln, Cranberries)

Vorteil: enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß (nicht zu viel davon essen, sonst Durchfallgefahr)

Zutat 3 – Bestandteil mit Fett

(möglichst kalt gepresst und aus biologischem Anbau)

- **Speiseleinsöl, Walnussöl, Hanföl oder Olivenöl**

(extra vergine, erste Pressung)

Vorteil: hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die regenerierend wirken und außerdem schneller fit machen!

- **Mandelbutter**

Vorteil: enthält sehr viele wertvolle Eiweiße, Kohlenhydrate und Fettsäuren

- **Nüsse** (Walnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Hanfnüsse, Paranüsse usw.)

Vorteil: B-Vitamine, gute Fettsäuren und Magnesium für leistungsfähige Muskeln

TIPP

Am besten bei den Produkten auf **Bioprodukte** und Freilandhaltung zurückgreifen; diese Produkte sind **deutlich hochwertiger**. Sinnvoll ist es auch, die Betriebe persönlich zu kennen (Biobauer um die Ecke). Zusätzlich sind die Arachidonwerte bei Bioprodukten deutlich geringer! Hohe Mengen an Arachidonsäure verzögern die Regeneration und erhöhen Entzündungen im Körper. Erhöhte Werte entstehen durch eine falsche Haltung und Aufzucht von Tieren. Je mehr die Tiere gemästet werden, desto mehr Arachidonsäure kommt in diesen Produkten vor. Vor allem Pute, Schwein und Huhn aus Mastbetrieben enthalten sehr viel Arachidonsäure! Eine zu hohe Aufnahme an Soja sollte zusätzlich vermieden werden, da dies Entzündungen im Körper ebenfalls erhöht und gleichzeitig die Östrogenproduktion reduziert.

Energiegeladenes Mittag- und Abendessen

Zutat 1 – Eiweißreicher Bestandteil

- **Magerquark**
Vorteil: viel Eiweiß, wenig Fett, viel Flüssigkeit, gute Aminosäuren, regenerierend
- **Bio-Eier** (freilaufend mit Wiesenfütterung)



Vorteil: zahlreiche Vitamine, z.B. A, D und B (verbessertes Stoffwechsel), hohe Eiweißqualität

- **Hüttenkäse**
Vorteil: liefert wichtige Proteine und ist fettarm
- **Bio-Rohmilchkäse**
Vorteil: leicht verträglich mit einer hohen Eiweißqualität
- **Bio-Vollmilch** (von Weiderindern = weniger Arachidonsäure = schnellere Regeneration)
Vorteil: viel Wasser, und hohe Eiweißqualität
- **Bio-Buttermilch**
Vorteil: calciumreich, fettarm, sättigend
- **Fisch** (Hering aus dem Atlantik, Wildlachs = weniger Arachidonsäure, alternativ ist auch Heringsfilet aus der Dose möglich)

re, alternativ ist auch Heringsfilet aus der Dose möglich)

- Vorteil: viele regenerierende Fettsäuren, Vitamin D, Eisen
- **Rindfleisch, Lamm sowie Wild (am besten Bio)**
Vorteil: gute Eiweißquelle, Eisen, B-Vitamine für schnellere Regeneration

Zutat 2 – Kohlenhydratreicher Bestandteil

- **Obst** (Banane, Pfirsiche, Aprikosen und Beeren – am besten alles frisch, geht aber auch tiefgefroren)
Vorteil: viele Vitamine, viel Wasser, viele Ballaststoffe, sättigend, kalorienarm, stoffwechselfördernd
- **Süßkartoffeln**
Vorteil: gute Kohlenhydratquelle, Vitamin C für die Körperabwehr, Ballaststoffe für den Stoffwechsel
- **Dinkelflocken, Dinkelvollkornbrot (auf Natursauerteigbasis) oder Dinkelmehl**
Vorteil: kohlenhydratreich und hat deutlich weniger Lektine als Weizen
- **Amaranth und Quinoa**
Vorteil: hoher Eiweißgehalt (mehr als bei europäischen Getreidesorten) bei einer guten Kohlenhydratquelle
- **Bio-Reiswaffeln**
Vorteil: kalorienarm bei hohem Anteil von Nährstoffen für vitale Zellen und starkes Bindegewebe
- **Naturreis**
Vorteil: stabilisiert den Blutzuckerspiegel und enthält mehr Mineralstoffe und Vitamine
- **Trockenfrüchte** (ungeschwefelt, zum Beispiel Aprikosen, Datteln, Cranberries)

Vorteil: enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß (nicht zu viel davon essen, sonst Durchfallgefahr)

- **Haferflocken**
Vorteil: hoher Gehalt an B-Vitaminen – fördert den Stoffwechsel
- **Gemüse** (Brokkoli, rote Beete, Rettich, Paprika, Freilandgurken, Freilandzucchini)
Vorteil: viele sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe, viel Wasser, aktiviert den Stoffwechsel
- **Salat** (besonders Feldsalat, Radicchio, Endivien, Rucola) Feldsalat nicht am Wettkampftag, da er zu stark beruhigt, aber eventuell am Vortag; Feldsalat ist ein Baldriangewächs und Baldrian hat beruhigende Wirkung)
Vorteil: sättigend, viel Wasser und Pflanzenstoffe für einen guten Stoffwechsel

Zutat 3 – Bestandteil mit Fett

- **Speiseleinöl, Walnussöl, Hanföl und Olivenöl** (extra vergine, erste Pressung)
Vorteil: hohe Mengen an Omega-3-Fettsäuren, die regenerierend wirken und schneller fit machen! Zum Anbraten empfiehlt sich Albalöl (ist hitzebeständig und besteht aus zahlreichen Omega-3-Fettsäuren)
- **Nüsse** (Walnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Hanfnüsse, Paranüsse usw.)
Vorteil: B-Vitamine, Magnesium für leistungsfähige Muskeln
- **Oliven und Avocado**
Vorteil: regeneriert Zellen und verkürzt außerdem die Erholungsphasen der Sportler.

WAS SIND LEKTINE?

Lektine kommen als sekundäre Pflanzenstoffe in einer Vielzahl von Obst- und Gemüsearten, in Kartoffeln, Hülsenfrüchten und vor allem in Getreide vor. Hier haben Getreidesorten wie Weizen und Roggen, die stark bearbeitet wurden, den höchsten Lektinwert. Diese Eiweißverbindungen können schlechte Haut, Konzentrationsmangel oder Verschlechterung der Regeneration verursachen. Zusätzlich kann es zu Allergien und Autoimmunerkrankungen kommen. Lektine dienen Pflanzen als natürliche Abwehrstoffe vor Fraßfeinden. In Fachkreisen wird momentan immer mehr diskutiert, ob Lektine eventuell einige Krankheiten verstärken können – dazu zählen beispielsweise Rheuma, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn, sowie Entzündungen im Körper.



Stephan Müller | Sportlehrer, Sporttherapeut und Sportphysiotherapeut, langjähriger Experte bei der Ausbildung erfolgreicher Personal Fitness Trainer und Ernährungsberater an Universitäten und staatlichen Sportschulen (u.a. an der GluckerSchule). Er ist Inhaber des GluckerKolleg, der Glucker PT Lounge (Coachingzentrum für Trainer) und PT Lounge GmbH. Zudem ist er Vorstand des VAPT e.V. (Verband ausgebildeter Personal Fitness Trainer in D, A, CH) und Ernährungsberater zahlreicher Olympiasieger und Weltmeister. www.gluckerkolleg.de; www.glucker.de

@ Ihr Feedback
Stichwort: Ernährung
fitness-redaktion@health-and-beauty.com