

Ernährung für Leichtgewichte



Schreibt auf die Karten:

- Gruppe 1:
 - Welche Ernährungsprobleme gibt es als Leichtgewichtsrunderer?

- Gruppe 2:
 - Wie macht Ihr Gewicht vor einer Regatta?

- Gruppe 3:
 - Was esst und trinkt Ihr nach der Waage?

Probleme als Leichtgewichtsrunderer

- Genaue Gewichtskontrolle
- Gewicht muss auf den Punkt stimmen
- Wie kann das Gewicht schnell gesteuert werden?
- Was kann nach dem Wiegen gemacht werden?
- Gefürchteter Jojo-Effekt
- trotz geringer Energieaufnahme müssen alle Nährstoffe aufgenommen werden



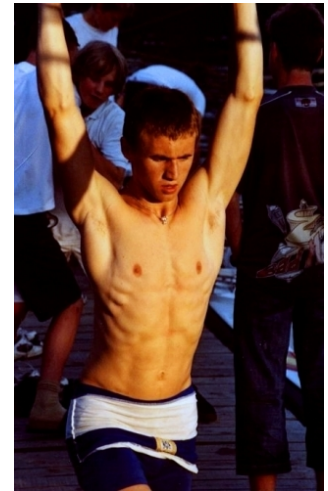
Gewicht machen

□ Durch:

- Extremes Saunieren
- Sport in dicker Kleidung
- Nichts trinken

□ Risiken:

- Flüssigkeitsverlust = Mineralstoffverlust
- Schneller Verlust an Körpergewicht = Verlust an Muskelmasse
- Jojo-Effekt = hohe Beeinträchtigung des Körpers
- Körperliches Ungleichgewicht = höhere Infektanfälligkeit



Verlust an Kraft und Ausdauer = LEISTUNGSABFALL !!

Vorgehen:



□ Ziel :

- langfristige Gewichtsreduktion
- Innerhalb der Saison +/- 1-2kg, nahe Wettkampfgewicht
- Zur Regatta Gewicht stabilisieren

□ Maßnahmen:

- Hohe Nährstoffdichte
- Qualitativ hochwertige Lebensmittel
- Kontrollierte Gewichtsreduktion

Vergleich Tagesplan

□ Nährstoffdicht:



Frühstück: Müsli mit Milch und Apfel

Schule: Vollkornbrot mit Käse und Tomate

Mittagessen: Putenbrust, Vollkornreis, Gemüse

Snack: Riegel, Banane

Abendessen: gemischter Salat

□ Nährstoffarm:



Frühstück: Croissant mit Marmelade

Schule: Milchbrötchen mit Schokostücken

Mittagessen: Pizza Margherita/Salami

Snack: Puddingteilchen

Abendessen: Spaghetti mit Sahne-Soße

Nahrungsbedarf bei tägl. Training

□ Basisernährung:

- KH: 50-60%
- Fette: 20-30%
- EW: 15-20%



□ Gewichtsreduktion:

- KH: 40-45%
- Fette: 20-30%
- EW: 20-30%



Getränke: 2,5- 3,0l am Tag, bei Training auch mehr!

Ernährung rund um die Waage

□ Vorher - ???

-
- ...
-



□ Nachher:

- Trinken
 - Kohlenhydratgetränk oder nährstoffbilanzierte Getränke
 - liefert Energie und belastet den Magen nicht zu stark
- Banane
- Riegel/Gel

Warum gute Ernährung wichtig ist...



Nährstoffumsatz
in den Muskelzellen
zur Energiegewinnung
für die Bewegung

Speicher wieder auffüllen



Entleerung der
körpereigenen
Speicher

Warum nicht bei der Flüssigkeit sparen?

- ❑ Schweißverluste müssen aufgefangen werden
- ❑ Transport von Sauerstoff und Nährstoffen
- ❑ Rückführung von Mineralstoffen
- ❑ schnelle Aufnahme von Kohlenhydraten

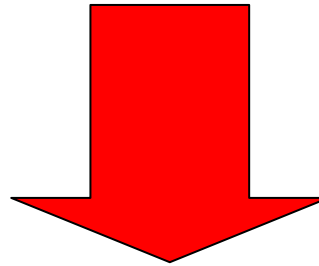


Folgen des Schwitzens

Bluteindickung



Durchblutungsstörungen



Leistungsminderung

Überhitzung

Muskelschwäche

Symptome bei Wassermangel

<u>Wasserverlust</u>	<u>Symptome</u>	<u>Wasserverlust</u>
1%	Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit verringert	0,6 Liter
2%	Leistungsabfall, Durst Muskelermüdung	1,2 Liter
3-5%	Müdigkeit, Erschöpfung, bis zum Leistungsabbruch	1,8-3 Liter
5-10%	Störung der Koordination, Muskelkrämpfe, Zusammenbruch im Wettkampf	3-6 Liter

Gewicht verlieren über einen Flüssigkeitsverlust hat nur Nachteile!!

Vitamine und Mineralstoffe im Sport

Regeneration

B-Komplex
Biotin
Vit C, E, Kalium,
Magnesium,
Sek. Pflanzenstoffe



Proteinstoffwechsel

B2, B6, Vit. C u. E,
Pantothensäure,
Magnesium

Immunstoffwechsel

Vit C, Zink, Selen,
L-Carnitin,
Sek. Pflanzenstoffe

Konzentration

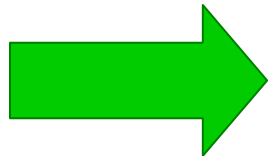
B-Komplex

Energiestoffwechsel

B1, B2, Niacin
Pantothensäure
Biotin, Kalium

Nährstoffmangel im Sport

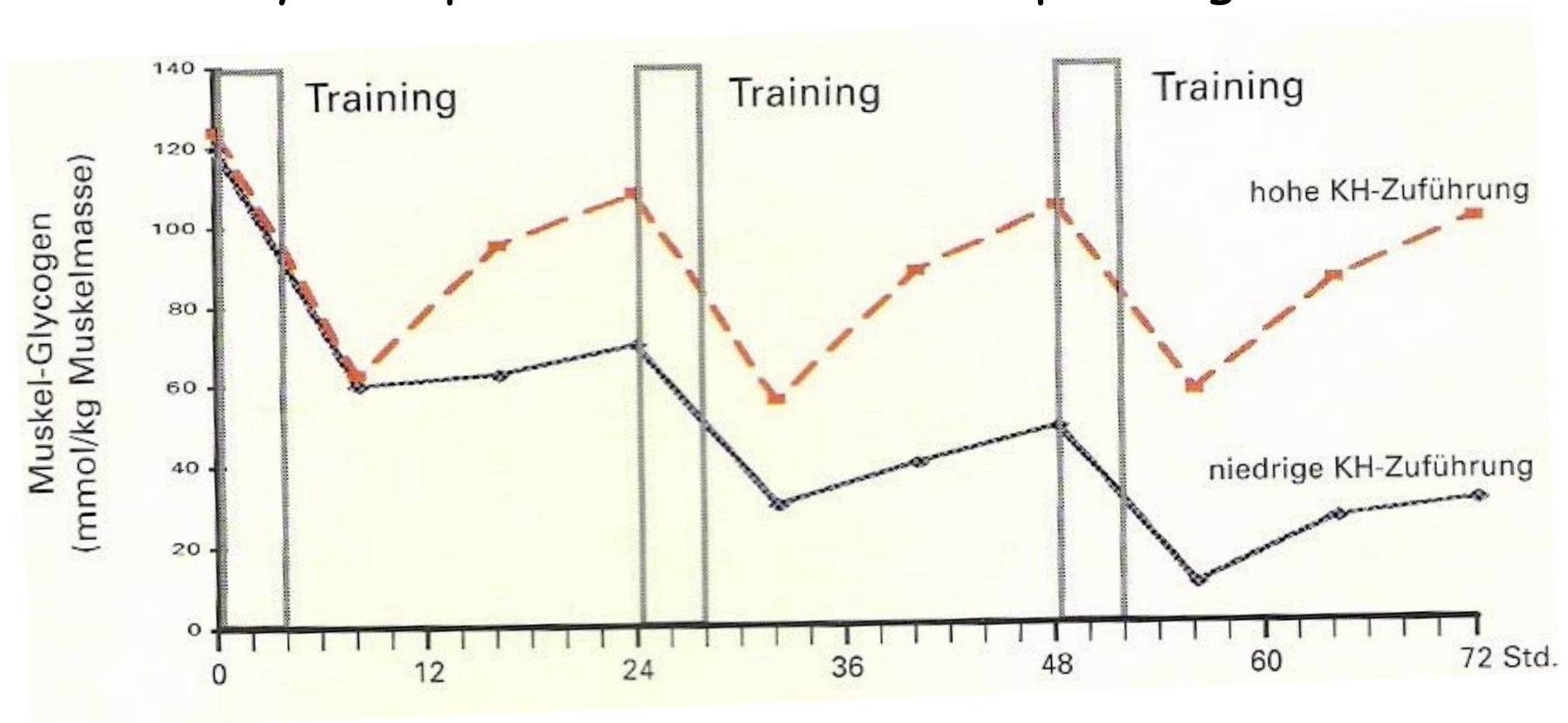
- Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen kann vielseitige Folgen haben:
 - Muskelschwäche, Muskelschwund, Krämpfe
 - Höhere Infektanfälligkeit
 - Verringertes Konzentrations- und Reaktionsvermögen
 - Beschleunigte Ermüdung und Kraftlosigkeit
 - Schlechtere Regeneration



Abnahme der Leistung

Zu viel Fett und Eiweiß

- Ausdauerleistung verringert
- Kohlenhydratspeicher werden nicht optimal gefüllt



Regeneration

- Direkt nach dem Training einen Snack essen
 - Körper nimmt Nährstoffe besonders gut auf
 - z.B. Buttermilch mit Obst, Kohlenhydratgetränk
- Später eine richtige Mahlzeit
 - Kohlenhydratreich
 - Eiweißreich
 - Vitamin- und Mineralstoffreich
- Trinken nicht vergessen!
 - Der Flüssigkeitsverlust durch den Schweiß muss ausgeglichen werden

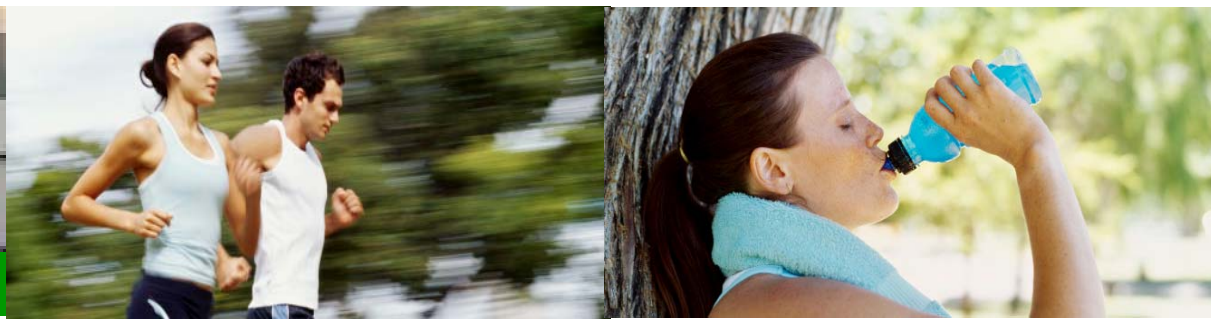
Training und Ernährung : *Basic of success !*



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!!



Das sind wir



esg consulting 
INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG

ESG Consulting
Institut für Ernährung
Ursula Girreßer Dipl. oec. troph.

Heisinger Str. 1
45134 Essen

Phone 02 01 - 4 39 52 99 - 0
Fax 02 01 - 4 39 52 99 - 44

info@esg-ernaehrung.de
www.esg-ernaehrung.de

▪ Ernährungsservice für Sportler:

- Vorträge
- Workshops
- Individuelle Einzelberatung
- Wettkampfvorbereitung

Kohlenhydrate = Energie = Leistung

- Energielieferant von 4 kcal/g
- Stellt schnell Energie zur Verfügung
- Einzige Energiequelle bei hohen Intensitäten
- Hirnzellen können nur Kohlenhydrate als Energiequelle verwenden
- Bestes Hilfsmittel bei der Superkompensation.



**Achtung: wenig Zucker, komplexe KH
sind vorzuziehen**

Proteine: Baustoff Nr. 1

- Energielieferant von 4 kcal/g
- Baustoff von Muskeln und Bindegewebe
- Funktion des Immunsystems
- Aufbau und Regeneration der Zellen
- Die Mischung macht's
Power-Eiweiß-Kombis:
 - Kartoffeln und Ei
 - Hülsenfrüchte und Getreide
- Verstärkter Gebrauch nach dem Krafttraining



Fette: Wichtig aber Vorsicht

- ❑ Energielieferant von 9 kcal/g
- ❑ Energiequelle für längere Belastungen
- ❑ Qualitative Unterschiede
- ❑ Wichtig für:
 - Zellwände
 - Vitaminaufnahme
 - Immunsystem



Tagesplan - 1500kcal

Frühstück:

Portion Müsli (40g)
mit Naturjoghurt
(100g)
1 Apfel
1 Tasse Tee/Kaffee

Snack vorm Training:

1 Banane/Riegel

In der Schule:

1 Birne
Vollkornbrot (50g)
 $\frac{1}{2}$ Tomate
Käse 20% i Tr. (35g)

Abendessen:

Gemischter Salat
(200g)
Joghurt-Soße (75g)
1EL Pinienkerne
Vollkornbrot (50g)
1EL Kräuterquark

Mittagessen:

Lachsfilet/Putenbrust in
Rapsöl gedünstet(200g)
Gemüse (150g)
Naturreis (100g)
Buttermilch (150ml)



Tagesplan - 3000kcal

Frühstück:

Portion Müsli (80g)
mit Milch (200ml)
1 Banane
1 Glas Orangensaft

In der Schule:

1 belegtes Brötchen
mit fettarmen Käse und
1 EL Frischkäse mit
Kräutern
1 Tomate, 1 Apfel

Mittagessen:

Putengeschnetzeltes in
Kräutersauce (200g)
2 Kartoffelklöße
Erbsen und Möhren (100g)
Grießpudding mit
Kirschsauce (200g)

Abendessen:

1 Portion Tomaten-Schafskäse-Salat
2 EL Öl
1EL Essig
2 Vollkornbrötchen
2 TL Streichfett

