



ESSEN UND SPORT

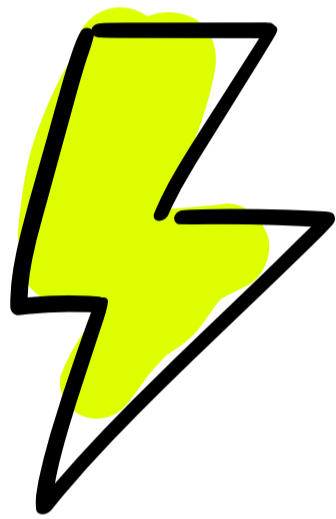
MAKRONÄHRSTOFFE, MIKRONÄHRSTOFFE UND BALLASSTOFFE

WOHER BEKOMME ICH DIE NOTWENDIGE ENERGIE FÜR SPORT?

DEFINITIONSPLAKATE
SEITEN 2-4 AUF A3 DRUCKEN

MAKRONÄHRSTOFFE

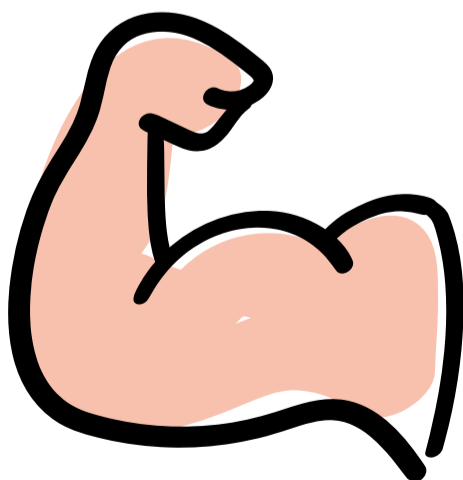
Makronährstoffe sind jene Nährstoffe, aus denen der Körper Energie bezieht. Er benötigt sie in vergleichsweise großen Mengen, um seine Funktionen aufrecht erhalten zu können. Zu den Makronährstoffen zählen **Kohlenhydrate** und **Fette**, die als Brennstoffe dienen, sowie **Proteine (Eiweiße)**, die der Körper als Bau- und Reparaturstoffe nutzt. Wie die Makronährstoffe in einem Produkt verteilt sind, verrät die Nährwerttabelle. Diese Tabelle findest du auf den Lebensmittelverpackungen.



Kohlenhydrate
= Hauptbrennstoff



Fette
= Brennstoff



Proteine
= Bau- und Reparaturstoff



MIKRONÄHRSTOFFE

Zur Gruppe der Mikronährstoffe in Lebensmitteln zählen unter anderem Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind für zahlreiche Körperfunktionen unverzichtbar. Dazu zählen der Energiestoffwechsel, die Blutbildung oder die Muskelarbeit. Mikronährstoffe werden nur in kleinen Mengen benötigt. Athletinnen und Athleten sollten darauf achten, ausreichend Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Damit beugen sie Mangelerscheinungen und Leistungseinbußen vor. In der **Sporternährung** sind insbesondere **Eisen**, **Vitamin D** und **Kalzium** wichtig für die Gesundheit und Leistung.



Gute **Eisen**lieferanten sind zum Beispiel Getreideprodukte (vor allem aus Vollkorn) wie Haferflocken und Vollkornbrot, Hülsenfrüchte wie Linsen sowie grünes Gemüse, zum Beispiel Spinat.



Vitamin D wird vor allem durch Sonneneinstrahlung auf die Haut gebildet. Über die Ernährung kann man sich nicht ausreichend damit versorgen. Lebensmittel wie fettreicher Seefisch, zum Beispiel Lachs oder Hering, liefern etwas Vitamin D. Aber auch regionale Fische wie die Lachsforelle können einen Beitrag leisten.



Kalzium steckt in Milch und Milchprodukten, aber auch in grünem Gemüse wie Brokkoli oder Grünkohl.



BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind jene Nahrungsbestandteile, die der Körper nicht vollständig verdauen kann. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Basisernährung, besonders in der Regenerationsphase. Ballaststoffe unterstützen eine normale Verdauung. Einige von ihnen werden im Darm von Bakterien verwertet. Dadurch kann eine optimale Darmfunktion unterstützt werden. Außerdem tragen sie zur Sättigung bei. Sportlerinnen und Sportler sollten sich kurz vor Wettkämpfen jedoch ballaststoffarm ernähren, denn die Verdauung von Ballaststoffen kann die Leistungsfähigkeit mindern.

Gute Ballaststoffquellen im Alltag sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Leinsamen, aber auch Gemüse und Obst wie Karotten, Brokkoli und Äpfel.

