Vollwertig essen und trinken mit „10 einfachen Tricks“

Ernährungs-Empfehlungen für die leistungsorientierte Trainingspraxis im Eiskunstlauf

Aktuell ist es wichtiger denn je, dass Du auf dein Wohlbefinden achtest. Warum? Weil Stress und Unwissenheit deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit stark belasten können. Deswegen ist neben deinem Training und ausreichender Regeneration auch eine adäquate Ernährung entscheidend.
Du fragst warum?
Dein Körper benötigt…

- *einen erhöhten Energie- und Flüssigkeitsbedarf*
- *Kohlenhydrate mit variablem glykämischen Index*
- *eine adäquate Menge von Fetten mit günstigen Fettsäureverhältnissen*
- *Proteine mit einer hohen biologischen Wertigkeit*
- *ausreichend Mikronährstoffe*

Hört sich kompliziert an, ist es aber nicht!

Um die ernährungsspezifischen Anforderungen des Eiskunstlaufens zu erfüllen, kannst du auf die Regeln einer vollwertigen Ernährung zurückgreifen. Das hält dich nicht nur gesund, es fördert auch deine Leistung und tägliches Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, helfen euch die „10 einfachen Tricks“.

Was ist eine vollwertige Ernährung und wie setzt du sie um? Es geht ganz einfach! Beachte in deinem Alltag folgende Tricks:

1. Setze auf Vielfalt

Kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe die du brauchst. Je abwechslungsreicher du isst, desto besser ist die Nährstoffversorgung.

- *Ergänze tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier) mit pflanzlichen Lebensmittel (Getreide, Kartoffel, Obst, Gemüse, Nüsse, Pflanzenöl.)*

2. Gib dir 5

Jeden Tag 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst reichen schon um viele deiner benötigten Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe einzunehmen. Das Maß einer Portion ist etwa eine Handvoll.

- *Baue die Portionen in deine Mahlzeiten ein. Roh oder schonend zubereitet enthalten sie am meisten Nährstoffe.*
- *Je bunter, desto besser. Setzte auch hier auf Vielfalt!*
- *Zur Auswahl stehen auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen, (ungesalzene) Nüsse und Trockenfrüchte.*
- *Starte deinen Tag mit frischem Obst im Joghurt und nimm dir je eine Portion Obst und Gemüse in die Schule mit (z.B. Gurke)*
- *Tiefkühlprodukte und Konserven eignen sich hervorragend um schnell gesunde Gerichte zuzubereiten, wenn gerade keine Zeit zum Einkaufen war. (z.B. gefrorene Himbeeren mit Quark, Tomatensuppe, Gemüsepfanne)*

3. Voll(korn) satt

Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis, Mehl) enthalten mehr Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine als die jeweils weiterverarbeitete (z.B. Weißmehl) Alternative.

- *Vollkornprodukte halten länger satt!*
- *Auch Kartoffeln zählen zu den wertvollen Kohlenhydratlieferanten. Eine energiearme Zubereitung wie Salz-, Pell-, Ofenkartoffel sind zu bevorzugen.*
- *Versuche ab und zu tierische Lebensmittel durch pflanzliche zu ersetzen. Damit ernährst du dich gesund und nachhaltig.*

4. Tierisch gute Menge

Achte auf die Menge deiner tierischen Lebensmittel. Milch und Milchprodukte solltest du täglich essen, Fisch ein- bis zweimal die Woche und Fleisch-/ Wurstwaren nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

- *Milch und Milchprodukte (Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse) ist gut für deine Knochen und liefert Proteine, Vitamin B2 und Calcium.*
- *Fisch versorgt dich mit Jod und wichtigen Omega-3-Fettsäuren.*
- *Fleischprodukte versorgen dich mit Eisen, Selen und Zink, aber leider auch mit einer Vielzahl ungünstiger Inhaltsstoffe (z.B. gesättigte Fettsäuren). Achte deswegen auf die Menge!*
- *Ab und zu ein Ei ist ein guter und wertvoller Lieferant für Protein und Vitamine.*

5. Wie geölt

Bevorzuge stets pflanzliche Öle/ Streichfette und versuch versteckte Fette in verarbeiteten Lebensmitteln (Wurst, Süßwaren, Fertigprodukte) zu vermeiden.

- *Damit dein Körper mit lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E versorgt werden kann, benötigst du pflanzliche Lebensmittel.*
- *Auch Nüsse und fetter Fisch sind Lieferanten für ungesättigte Fettsäuren.*
- *Margarine und pflanzliche Öle besitzen eine bessere Fettsäurenzusammensetzung als z.B. Butter, Kokosfett, oder Palmöl.*
- *Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien.*

6. Streu kein Salz (oder Zucker) in die Wunde

Vermeide Lebensmittel und Getränke die übermäßig salz- und zuckerhaltig sind.

- *Zuckergesüßte Getränke und Lebensmittel sind nicht nur schlecht für deine Zähne, sie sind auch nährstoffarm und kalorienreich.*
- *Verfeinere dein Essen mit Kräutern um Pepp reinzubringen. So kannst du Salz einsparen.*
- *Verwende Salz das mit Fluorid und Jod angereichert ist.*

7. Lass dir das Wasser reichen

Du solltest täglich mindestens 1,5 Liter kalorienfreie Flüssigkeit trinken. Dazu zählen auch (ungesüßt) Tee- und Kaffeegetränke.

- *Saftschorlen mit 3 Teilen Wasser und 1 Teil Saft eigenen sich ebenfalls als Flüssigkeitslieferanten.*
- *Auch wenn Light-Getränke kalorienreduziert sind, enthalten sie Zusatzstoffe, auf die du gut verzichten kannst.*
- *Zuckerhaltige Getränke (Limonade, Obstsäfte, Eistee, Brause, Nektar) enthalten viele Kalorien und sind als Durstlöscher und Flüssigkeitslieferant ungeeignet.*

8. Schone dein Essen

Gare den Essen so lang wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und Fett.

- *Bei einer schonenden Zubereitung bleiben Nährstoffe und der natürliche Geschmack erhalten. Außerdem enthalten verbrannte Stellen schädliche Stoffe.*
- *Bevorzuge nährstoffschonende Garmethoden wie Dünsten und Dampfen.*

9. Genieße dein Essen

Nimm dir Zeit deine Mahlzeiten bewusst zu erleben. Das fördert dein Genuss- und Sättigungsempfinden.

- *Das Sättigungsgefühl tritt erst ca. 15 bis 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit ein. Wer zu schnell isst, kann gar nicht bemerken, dass er vielleicht schon genug gegessen hat.*
- *Langsames, bewusstes Essen und gründliches Kauen können den Genuss fördern, entspannen und helfen dabei das Körpergewicht zu regulieren.*

10. Bleib in Bewegung

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Denn Sport regt den Muskelaufbau und Kalorienverbrauch an. Dein Körpergewicht regulierst du durch eine Kombination aus beiden!

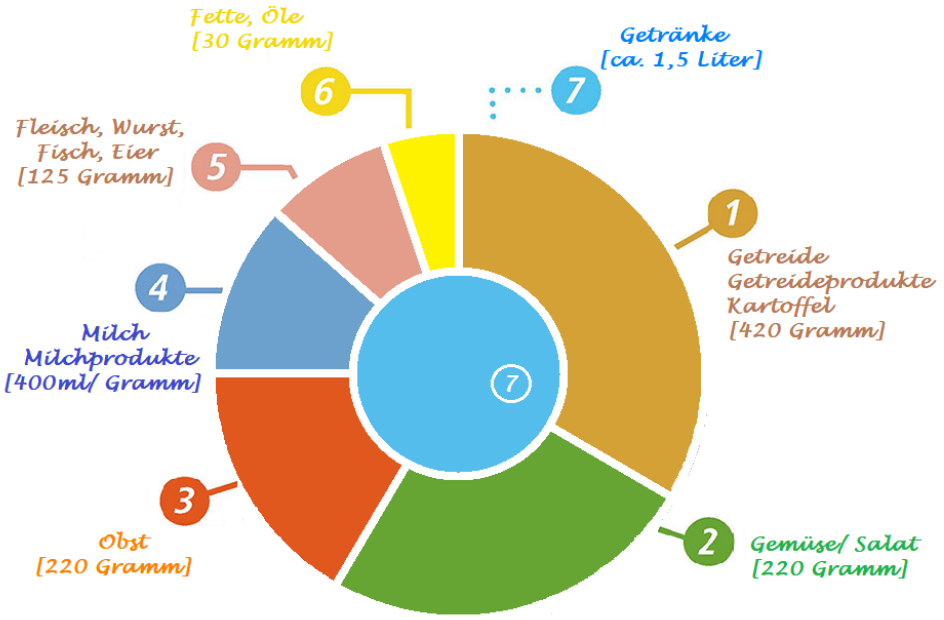
- *Vermeide ein dauerhaftes Untergewicht! Bei zu niedriger Nahrungsaufnahme kann es zu Mangelerscheinungen kommen.*
  Die Folge: verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Herz-Kreislauf-Probleme.
  Um sportlich erfolgreich zu sein, brauchst du einen leistungsstarken Körper!

Ernährungstipps

Ernähre dich gesund, fühle dich gesund!

Ernährungskreis

Die Ernährungstipps zielen auf die ausreichende Versorgung von unserem Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf. Generell sollen Lebensmittel aus allen „sieben Bereichen“ gegessen werden. Je großer das Segment ist, desto größere Mengen an Lebensmittel aus dieser Gruppe dürfen verzehrt werden. Lebensmittel aus Gruppen mit kleineren Segmenten sollten dagegen sparsamer verwendet werden.



Der Ernährungskreis zeigt, was und wieviel du täglich essen und trinken solltest.

Faustregel:
>Viel Pflanzlich 1 2 3
> Mäßig Tierisches 4 5
> Wenig Fettreiches 6

Die Lebensmittel in den einzelnen Gruppen umfassen:

1 ***Getreide/ -produkte und Kartoffeln:*** *Bevorzuge die Vollkornvariante bei den Getreide/ -produkten!*
- *Liefern Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe*

2 ***Gemüse/ Salat, Hülsenfrüchte und Pilze:*** *Mindestens 3 Portionen Gemüse/ Salat am Tag!*
- *Liefern Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe*

3 ***Obst:*** *Mindestens 2 Portionen Obst am Tag!*
- *Liefern Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe*

4 ***Milch/ -produkte:*** *Bevorzuge die fettarme Variante!*
- *Liefern hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe*

5 ***Fleisch/ Wurst, Fisch und Eier:*** *Bevorzuge die fettarme Fleisch-/ Wurstvariante!*
- *Liefern hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe*

6 ***Öle und Fette:*** *Bevorzuge möglichst hochwertige Fette!*
- *Liefern essenzielle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine*

7 ***Getränke:*** *Bevorzuge möglichst kalorienarme/ -freie Getränke!*
- *Regeln der Flüssigkeitshaushalt im Körper: täglich 1,5 Liter zuzüglich Verlust durch Schweiß*

Gewichtsregulation/-abnahme ohne Leistungsverlust

Um eine Abnahme der Fettmasse bei gleichzeitiger Erhaltung der Muskelmasse und Leistungsfähigkeit zu realisieren, muss man langsam vorgehen. Ein Gewichtsverlust von < 1 % des Ausgangsgewichts pro Woche ist anzustreben, was in etwa 2 bis 4 kg pro Monat entspricht.
Sportspezifisch geschulte Ernährungsberater können auf der Basis ihrer Kenntnisse und praktischen Erfahrungen Speisepläne erstellen und (auch moralisch) unterstützend einwirken.

<u>Zu beachten ist:</u>

- *Bei einer Gewichtsreduktion, sollte nicht mengenmäßig weniger, sondern anders gegessen werden, weil die Verminderung der Energiezufuhr nicht zu Lasten der Aufnahme von bedarfsdeckenden Mengen an Nährstoffen gehen darf. Mini- Portionen oder das auslassen von Hauptmahlzeiten ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht wünschenswert. Eher soll der Anteil aus Lebensmittel aus Gruppe 2 bis 5 und 7 erhöht und aus Gruppe 1 und 6 vermindern werden. (s. Ernährungskreis)*
- *Größere Portionen an Gemüse und Obst, z. B. roh, gedünstet, als Eintopf oder Kompott- mindestens fünf Portionen am Tag.*
- *Größere Portionen an mit wenig Fett zubereiteten Kartoffeln und, wenn verträglich, Hülsenfrüchten oder Pilzen, z. B. Pell-/Salz-/Backofenkartoffeln, Erbsen, Bohnen, Champignons – mindestens einmal pro Tag.*
- *Weniger Getreideerzeugnisse, z. B. Brot, Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous, und wenn verträglich aus Vollkorn.*
- *Mehr fettarme Eiweißlieferanten, z. B. fettarme Fleisch- und Wurstprodukte, mittelfette Fische (Forelle, Rotbarsch, Sardelle, Dorade), Jogurt mit 0,3 % Fett, Käse mit < 30 % Fett i. Tr.,*
- *So wenig wie möglich sicht- und unsichtbare Fette (Junk Food), z. B. Mayonnaise, Margarine, Butter, Schlagsahne, Vollfettkäse, Speck, Burger, Pizza, Pommes frites, Chips, Schokolade, Kekse, Kuchen, Sahneeis – mit Ausnahme von täglich 2 EL hochwertigen Pflanzenölen (z. B. Raps-/Olivenöl) und einer kleinen Menge Nüsse/Samen.*
- *Mäßige Einschränkung der Energiezufuhr um 250 bis 500 kcal/d über einen Zeitraum von 3 bis 6 Wochen*
- *Regelmäßige Zufuhr kalorienarmer Flüssigkeit wie Wasser. Dies füllt den Magen und sendet durch den Dehnungsprozess Sättigungssignale ans Gehirn.*
- *Möglichst abwechslungsreich Essen um alle wichtigen Nährstoffe sicherzustellen.*
- *Proteinzufuhr von 15% auf 25% erhöhen. Dies entspricht ca.1,8 bis 2,0 g/kg/d. Dies beugt den Abbau der Muskelmasse vor.*
- *Fettzufuhr von 35-30% auf 20-25% absenken.*
- *Die Kohlenhydratzufuhr darf 5-8g/kg/d nicht unterschreiten. Lebensmittel mit geringem bis mittlerem glykämischen Index sind zu bevorzugen.*
- *Die Aufnahme von Protein (20g) und Kohlenhydrate (>50g), vor allem kurz nach einer Trainingseinheit, wirkt sättigend und fördert/ füllt den Muskelaufbau/ Kohlenhydratspeicher.*
- *Von Oktober bis April ist mangels ausreichender Sonnenstrahlung eine tägliche Einnahme von ca. 3000I.E. Vitamin D3 plus 100 µg Vitamin K2 möglich. Bei Bedarf sollte ein Arzt oder Ernährungsberater aufgesucht werden!*

Speisepläne und Mahlzeitenverteilung

Orientierungswerte für konkrete Lebensmittelverzehrsmengen sind in Tabelle 1 zu finden. Als Schätzwert für eine Portion entspricht näherungsweise eine „Handvoll". Die Angaben müssen im Rahmen einer individuellen Ernährungsberatung bzw. -planung an die Bedürfnisse des Sportlers angepasst werden, wobei neben Trainingsumfang/-intensität und angestrebter Energieeinsparung auch weitere Faktoren wie Stress, Hitze, Kälte, Höhenlage, Lebensmittelunverträglichkeiten und Geschmackspräferenzen zu berücksichtigten sind.

Tabelle 1: Orientierungswerte für Lebensmittelverzehr

Lebensmittel	Verzehr	Orientierungswerte
Gruppe 1 Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	*täglich*	*Vollkornprodukte bevorzugen!* • *4-5 Scheiben (200-300g) Brot oder 3-4 Scheiben (150-250g) Brot und 50-60g Getreideflocken und* • *1 Portion (200-250g) gekochte Kartoffel oder* • *1 Portion (200-250g) gekochte Nudeln oder* • *1 Portion (200-250g) gekochten Reis*
Gruppe 2 Gemüse, Salat	*täglich*	• *Mindestens 3 Portionen (400g) Gemüse* • *300g/200g gegartes Gemüse und 100g/200g Rohkost/Salat*
Gruppe 3 Obst	*täglich*	• *Mindestens 2 Portionen (250g) Obst*
Gruppe 4 Milch, Milchprodukte	*täglich*	• *200-250g fettarme Milch oder Milchprodukte und* • *2 Scheiben (50-60g) fettarmen Käse*
Gruppe 5 Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	*wöchentlich*	• *300-600g fettarme Fleisch- und Wurstprodukte und* • *1 Portion (80-150g) fettarmen Seefisch und* • *1 Portion (70g) fettreichen Seefisch und* • *bis zu 3 Eier (inkl. verarbeitetes Ei)*
Gruppe 6 Öle, Fette	*täglich*	• *10-15g Öl (z.B. Raps-, Oliven-, Walnuss-, Sojaöl) und* • *15-30g Margarine oder Butter*
Gruppe 7 Getränke	*täglich*	• *mindestens 1,5 Liter energiefreie/- arme Getränke*

Mahlzeitenverteilung

Nach Möglichkeit sollte die Energiezufuhr gleichmäßig auf drei Haupt- und mehrere Zwischenmahlzeiten verteilt werden, was sich in der Praxis aus logistischen Gründen aber nicht immer realisieren lässt.

Im Idealfall würde es wie folgt aussehen:

- ***Frühstück (1. Hauptmahlzeit):***
  2 bis 3 Stunden vor der ersten Trainingseinheit; ca. 25 % der Tagesenergiezufuhr
- ***Vor- oder Nachtrainingssnack:***
  30 Minuten vor bzw. nach dem Training; ca. 10 % der Tagesenergiezufuhr
- ***Mittagessen (2. Hauptmahlzeit):***
  2 bis 3 Stunden vor der zweiten Trainingseinheit; ca. 25 % der Tagesenergiezufuhr
- ***Vor- oder Nachtrainingssnack:***
  30 Minuten vor bzw. nach dem Training, ca. 10 % der Tagesenergiezufuhr
- ***Abendessen (3. Hauptmahlzeit):***
  ca. 25 % der Tagesenergiezufuhr
- ***Abendsnack:***
  ca. 5 % der Tagesenergiezufuhr – hierauf kann in einer Gewichtsreduktionsphase verzichtet werden.

Beispiele für ernährungsphysiologisch hochwertige Ernährung mit geeigneten Haupt- und Zwischenmahlzeiten sind in Tabelle 2 dargestellt. Ein Tageskostplan für die Gewichtsreduktion ist in Tabelle 3 abgebildet. Gelegentlich kann auch auf Fertigprodukte oder „Takeaway"- Mahlzeiten zurückgreifen werden, wenn deren Energiedichte (Kalorienmenge) durch Zugabe von z.B. (Tiefkühl-) Gemüse, Salat oder Obst verringert wird. Auch solche praktischen Aspekte lassen sich in eine personalisierte Ernährungsberatung integrieren.

Tabelle 2: Tagesplan – Beispielgerichte für eine vollwertige Ernährung im Trainingsalltag
Frühstück: • *Müsliflocken mit Milch/ Joghurt, viel Obst und 5g Nüsse* • *Vollkornbrot mit Aufstrich/ Käse, Gemüse und Kräuter*
Mittagessen: • *Fleisch/ Fisch mit Rosmarinkartoffel (inkl. 1 EL Rapsöl), fettarmen Kräuterquark und Salat (inkl. 1 EL Rapsöl)* • *Pizza (-stück) (z.B. Champignons, Hawaii) mit Hühnerfleisch/ Gemüse belegt (z.B. Mais, Zwiebel, Paprika, Tomaten)* • *Kartoffelpüree mit Spinat und Spiegelei (1 EL Rapsöl)*
Abendessen: • *Griechischer Salat* mit Vollkornbrot* • *Gemüsesticks* mit Dip und Vollkornbrot* • *Gemüselasagne mit Lachs* • *Gefüllte Paprika mit Gemüse und Reis, Spinat und Ei oder Couscous und Feta*
Vortrainingssnacks (schnell verfügbare Kohlenhydrate): • *Marmeladenbrot, Nudelsalat, Obst (Banane, Apfel), Smoothie, Saftschorle, Energieriegel*
Nachtrainingssnacks (kohlenhydrat- und eiweißhaltig): • *Mehrkornbrot mit Frischkäse, Ei oder Käse* • *(Trocken-)Obst mit Joghurt/ Quark, Obst- Pudding, Kakao*
Abendsnacks: • *Reiswaffel, Knäckebrot mit Käse/ Frischkäse*

Rohkost verträgt nicht jeder am späten Abend!

Tabelle 3: Tagesplan – Beispiele für geeigneten Mahlzeiten/ Snacks für eine Gewichtsreduktion
Frühstück: • *Müsliflocken mit fettarmer Milch/ Joghurt, viel Obst und 5g Nüsse* • *Vollkornbrot mit fettarmen Aufstrich/ Käse, Gemüse und Kräuter*
Mittagessen: • *Fleisch/ Fisch mit Pellkartoffeln, fettarmen Kräuterquark und Salat (inkl. 1 EL Rapsöl)* • *Gemüsepfanne mit Naturreis/ Vollkornnudeln* • *Ofenkartoffel mit Spinat und gekochten Ei* • *Chinesisches Gericht mit Ei, in Rapsöl gebratenem Gemüse, Sojasprossen, Tofu und wenig Reis*
Abendessen: • *Salat* mit Pute/ fettarmen Käse/ Ei* • *Gemüsesticks* mit fettarmen Kräuterdip* • *Gemüseeintopf mit Naturreis/ Vollkornnudeln „veredeln"* • *Salzkartoffel mit fettarmen Kräuterquark/ Gemüsesoße*
Vortrainingssnacks (schnell verfügbare Kohlenhydrate): • *Obst (Banane, Apfel), Smoothie, Saftschorle, fettarmer Musli-/ Energieriegel*
Nachtrainingssnacks (kohlenhydrat- und eiweißhaltig): • *Mehrkornbrot mit Frischkäse, Ei oder fettarmen Käse* • *Obst mit fettarmen Joghurt/ Quark*
*(Abendsnacks):*** • *Reiswaffel, Knäckebrot mit Käse/ Frischkäse*

**Rohkost verträgt nicht jeder am späten Abend!*
***Hierauf kann in einer Gewichtsreduktionsphase verzichtet werden!*

Fazit

Wer sich für den Leistungssport entscheidet, entscheidet sich nicht nur für regelmäßiges Training, sondern auch für eine adäquate Ernährung und ausreichend Schlaf und Entspannung. Bei (Schnell-)Kraftsportarten, wie dem Eiskunstlauf, ist es leistungsfördernd, ein günstiges Verhältnis von Kraft zu Körpergewicht zu realisieren. Eine gesunde Ernährungsweise nach den beschriebenen „Tricks und Tipps" reicht völlig aus, um seine gesteckten Ziele gesund und fit zu erreichen. Für eine bessere Selbstreflexion seiner Ernährung, können Athlet(inn)en Ernährungstagebücher erstellen und mit den Handlungsempfehlungen vergleichen.

Literatur

- *DGE (2017). DGE-Ernährungskreis. Downlaod unter https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/.*
- *DGE (2017). 10 Regeln der DGE. https://www.dge.de/index.php?id=52.*
- *DGE, ÖGE & SGE (2015). D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2. Aufl.). Neustadt an den Weinstraße: Neuer Umschau Buchverlag.*
- *Garthe, I., Raastad, T., Refsnes, P. E., Koivisto, A. & Sundgot-Borgen, J. (2011). Effect of two different weight-loss rates on body composition and strength and power-related performance in elite athletes. Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab., 21 (2), 97-104.*
- *O'Connor, H. & Caterson, I. (2006). Weight loss and the athlete. In Burke, L. & Deakin V. (eds.), Clinical Sports Nutrition (3rd ed.). North Ryde (Australia): McGraw-Hill.*
- *Schek, A. (2013). Ernährung im Top-Sport. Aktuelle Richtlinien für Bestleistungen.Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag.*
- *Schek, A. (2017). Gewichtsmanagement im Leistungssport.*

Autorin

DEU – Ernährungsberaterin: Brigitte Blickling
E-Mail: blickling.brigitte@gmail.com