Sportgerechtes Einkaufen

01/05/2021

Vorwort

In diesem Heft

1 Vorwort
2 Nährstoffe
3 Obst und Gemüse
3 Getreideprodukte
4 Fleisch, Fisch und Eier
4 Milch und Milchprodukte
5 Öl, Streichfette und Nüsse
5 Getränke
6 Fertiggerichte
7 Wie lese ich ein Etikett?

Für jede/n leistungsorientiere/n Eiskunstläufer/in spielt, neben dem Training, eine sportgerechte Ernährung eine wichtige Rolle.

Durch eine angepasste Ernährung, können wir je nach individueller Körperzusammensetzung/ Trainingsbelastung, eine kürzere Regenerationsphase ermöglichen oder das Trainings-/ Wettkampfpotenzial ausbauen.

Jede Athletin/ Jeder Athlet besitzt einen individuellen Nähstoffbedarf, der anhand einer Ernährungsberatung berechnet werden kann. Hier kann eine Ernährungs- und Trainingsanamnese durchgeführt werden und je nach Bedarf ein spezifischer Ernährungsplan erstellt werden.

Spätestens danach solltet ihr euch aber dann die Frage stellen:

„Welche Lebensmittel kauf ich ein?“

….denn gegessen wird das, was zur Verfügung steht, und dafür seid ihr verantwortlich!

Um ehrlich zu sein, ist es nahezu schwindelerregend sich in den langen Regalen der Supermärkte zurecht zu finden, und in der enormen Lebensmittelvielfallt die richtigen Produkte zu finden. Welches Brot nehme ich? Welches Müsli ist das Beste? Vollkornnudeln? Fettgehalt von Käse? Und was bedeuten eigentlich die Angaben auf dem Etikett und wie sind die zu verstehen?

Genau an dieser Stelle möchte ich euch mit dem Handzettel unterstützen!

Dieser Handzettel wird nicht alle Tipps und Tricks auflisten können. Eher soll er euch als Einkaufsführer dienen und euch sicher durch die wichtigsten Lebensmittelsortimente führen.

Solltet Ihr Fragen zu Lebensmitteln haben, die hier nicht aufgeführt sind, oder die sich mit der Zusammenstellung des Essens im Training, Wettkampf oder Regeneration beschäftigen, kann ich euch gerne auch individuell zu Seite stehen!

In diesem Sinne: Ab in den Supermarkt!!

Wie komm ich an die Nährstoffe

Wer jeden Tag Vollgas auf dem Eis geben will, benötigt eine abgestimmte Energiebilanz und eine ausreichende Menge an Nährstoffen.

Nur wenn ihr euren Körper mit allen wichtigen Nährstoffbausteinen versorgt, kann er tägliche und/ oder mehrstündige Trainingseinheiten gut verkraften, ohne schlapp zu machen.

Um dieses Nährstoffpaket über die Ernährung zu garantieren, gibt es eine einfache Regel:

Grundnahrungsmittel auf den Tisch!

Was sind Grundnahrungsmittel?

Obst, Gemüse, Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier, Öl, Butter, Nüsse, Wasser

Warum sind Grundnahrungsmittel so erfolgversprechend?

Grundnahrungsmittel sind im Vergleich zu Fertigprodukten weniger verarbeitet. Deshalb enthalten sie weniger ungünstige Begleitstoffe und gleichzeitig eine bessere Nährstoffzusammensetzung.

Welche Grundnahrungsmittel sind für Eiskunstläufer/innen am besten?

Hier gilt das Motto: „Setze auf Vielfalt"

Kein Lebensmittel kann dich mit allen Nährstoffen versorgen. Die Nährstoffe findest du in unterschiedlichen Mengen auf die Grundnahrungsmittel verteilt:

	Getreide-produkte o Ä. (Brot, Reis...)	Milch & Joghurt	Käse	Fleisch, Fisch & Eier	Öl, Streich-fette & Nüsse	Gemüse	Obst	Wasser
Eiweiß	+	+	++	+++				
Fett			++	++	+++			
Kohlenhydrate	+++						+	
Vitamine	++	+		++	++	++	++	
Mineralstoffe	++	++	++	++		++	++	+
Wasser	+	+				++	++	+++
Sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe	+++					++	++	

Einkauftipps:

Wasser	statt	Erfrischungsgetränke
Obst & Gemüse	statt	Konserven & Säfte
Müslis auf Getreidebasis	statt	Schokopops, Loops etc.
Essig & Öl	statt	Fertigdressing
Reis & Nudeln	statt	Pizza & Fertiggerichte
Belegtes Brot	statt	Überbackene Teigwaren (Käsebrezel)

Ausschließlich durch die Kombination aller aufgelisteten Grundnahrungsmitte wird das Nährstoffpaket vollständig.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind unsere Wasser-, Vitamin- und Mineralstofflieferanten.

Unter der Kategorie „Obst und Gemüse“, fallen auch die sogenannten Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen etc.). Sie enthalten zusätzlich große Mengen Eiweiß, die Fleischgerichte ersetzen können.

Wichtig ist es zu wissen, dass die enthaltenen Vitamine in „Obst und Gemüse“ sehr empfindlich sind. Es muss auf die Verarbeitung, Lagerung, Zubereitung und Qualität der Lebensmittel geachtet werden.

Reife Früchte, Wuzeln, Knollen etc. sind direkt nach der Ernte am vitaminreichsten. Auch bei schockgefrorenen Lebensmitteln wurde kein großer Vitaminverlust festgestellt. Dagegen führen Verarbeitung oder Lagerung (mit viel Licht, Wärme oder Wasser) zu einem großen Verlust an Vitaminen. Beispielsweise ist die Verarbeitung von Dosenprodukten genauso schlecht für den Vitamingehalt, wie die stundenlange Sonneneinstrahlung am Marktstand.

Grundsätzlich kommt es aber vor allem darauf an, die empfohlenen fünf Portionen (= fünf Hände voll) Obst und Gemüse täglich zu erreichen. Dafür darf frisches Obst und Gemüse auch mit Dosen- und Tiefkühlprodukten kombiniert werden.

Einkauftipps:

Frisches Obst & Gemüse

- Frisch = Frisch! Ware mit faulen Stellen, Schimmer o. Ä. liegen lassen.
- Bevorzugt regionales und saisonales Obst und Gemüse.
- Wähle die Ware, die im Schatten liegt, gekühlt ist und fern von Autoabgasen gelagert wird.
- Vermeide fertige Salatmischungen. Hier können sich kleine Mengen an Keimen schnell vermehren.
  Es gilt beim Einkauf: Mischungen mit Sprossen und Weißkohl vermeiden, Mindesthaltbarkeitsdatum beachten, vor dem Verzehr waschen, keine aufgeblähten Beutel.

Tiefkühl- & Dosenprodukte

- Pures Gemüse statt fertige Gemüsezubereitungen bevorzugen. Dadurch vermeidest du Geschmacksverstärker und Fettzugaben.
- Tiefkühlobst ohne Zucker- oder Süßungsmittelzusatz auswählen (Zutatenliste lesen)!
- Dosenobst mit der Aufschrift „ohne Zucker“ oder „leicht gezuckert“ wählen. Zuckererzusatz- oder Süßstoffe sind nicht empfehlenswert (Zutatenliste lesen)!

Lager- & Zubereitungstipps

- Kurz vor dem Verzehr das Obst/Gemüse gründlich unter kaltem Wasser waschen.
- In-Wasser-Einlegen erhöht den Verlust an Vitamin- und Mineralstoffen.
- Gemüse aus der Dose muss nicht mehr aufgekocht werden. Erwärmen auf Verzehrtemperatur genügt.
- Tiefgekühltes Gemüse schnell zubereiten (wenig Wasser verwenden & kurze Garzeit). Langes Kochen/ Lieferzeiten erhöhen den Vitaminverlust.
- Zu Salat/ Gemüse gehört immer etwas Öl. Dadurch werden die fettlöslichen Vitamine besser aufgenommen.

Getreideprodukte (Brot, Müsli, Pasta etc.)

Getreide (=Weizen, Hafer, Gerste, Hirse, Grünkern), Kartoffeln sowie Reis sind Kohlenhydratlieferanten und gleichzeitig reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Eigentlich müsste der Einkauf hier reibungslos funktionieren. Oder?

Leider kaufen wir unsere Getreideprodukte nicht in unverarbeiteter Form, sondern überwiegend eher als fertiges Brot, Nudeln, Flocken, Müsli o. Ä.. Da gibt es beim Einkauf schon einiges zu beachten, um das volle Nährstoffpotenzial auszubeuten.

Warum sind Vollkornprodukte besser?

Athleten/innen sollten überwiegend die Vollkornvariante bevorzugen, da sie über 60% mehr Mineralstoffe und 50% mehr Ballaststoffe und Vitamine als der „weiße Bruder“ enthält. Ballaststoffe halten oben drauf auch länger satt, was praktisch ist, wenn man evtl. gleichzeitig auf das Gewicht achten muss. Also mit jedem Biss Naturreis, Vollkornnudeln und Vollkornbrot tun wir unserem Körper etwas Gutes und versorgen ihn mit wertvollen Nährstoffen

Wichtig!

Nur da wo „Vollkorn“ drauf steht ist auch wirklich Vollkorn drin. Getreideprodukte mit dem Namen Kraftkorn, Mehrkorn, Malz, Körner oder Vollwert bestehen oft nur aus eingefärbten „Weißmehl“. Und noch eine Info für alle „Vollkorn- Ablehner“, die Kerne, Schrot und Körner im Brot nicht mögen: Vollkornbrote gibt's auch gewürzfrei und feinporig. Probiert es mal aus!

Welches Müsli ist das Beste?

Das ist schwierig bei der großen Auswahl zu beantworten, aber das „beste Müsli“ hat verschiedene Flocken und Schrot, unter 20g Zucker und 10g Fett bei 100g Müsli. Die Zuckerfallen sind unter „Saccharose oder Glukosesirup“ (vor Getreide) zu finden und die Fettbomben finden wir häufig bei den Knuspermüslis.

Einkauftipps:

Mehl	Brot	Reis	Kartoffeln	Nudeln	Getreideflocken	Müsli & Müsliriegel
• **Vollkornmehl** oder Mehltyp 1050 - liefern mehr Vitamine und Mineralstoffe • **Studiere das Etikett:** Der Mehltyp gibt an wie hoch der Mineralstoffgehalt ist. Je höher, desto besser!	• **Vollkornvariante** - sie liefern mehr Vitamine • **Fragt beim Bäcker** nach, welches Brot den meisten Vollkornanteil besitzt	• **Parboiled Reis** oder **Naturreis**- sie liefern mehr Vitamine	• **Alle Sorten** sind zu empfehlen - auf die Zubereitung kommt es an!	• **Vollkornnudel** - sie liefern mehr Vitamine und Mineralstoffe	• **Alle Sorten** sind zu empfehlen	• **Fruchtmüsli/-riegel** favorisieren - in der Regel besitzen sie weniger Zucker und Fett. • **Studiere das Etikett** • Müsli: Zucker <20g/100g Fett <10g/100g • Müsliriegel: Kohlenhydratwert sollte ca. 5/6 Mal größer als die Fettmenge sein

Fleisch, Fisch und Eier

In dieser Kategorie sind die hochwertigen Eiweiße, Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Aufgrund des unterschiedlichen Gesamtfettgehaltes und der tierischen Herkunft, sind deutliche Unterschiede in der Fettqualität zu erkennen.

Was ist bei den Fischprodukten besonders wichtig?

Wähle ein Fischprodukt (frisch, gefroren oder aus der Dose) mit einem „MSC-Logo“ (Marine Stewardship Council). Hier handelt es sich um eine Organisation, die sich für nachhaltige und verantwortungsvolle Fischereien auf der ganzen Welt einsetzt.

Welche Fleischprodukte soll ich wählen?

In erster Linie solltest du auf die Fleischqualität achten!

- Fleisch/-produkte von der Fleischtheke/ vom vertrauenswürdigen Metzger kaufen.
- Achte auf das Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Halte den Transportweg vom Laden nach Hause möglichst kurz.
- Ist das Fleischprodukt gräulich, schmierig, riecht säuerlich oder sogar faulig, solltest du es nicht mehr essen.
- Hackfleisch möglichst schnell zubereiten/ essen. Fertig zubereitet, kann das Hackfleischgericht einen Tag im Kühlschrank gelagert werden.

Was ist eigentlich mit der Wurst?

Wurst ist oftmals nur noch ein Zutatenmix aus Fleisch, Fett, Speck, Innereien, Gewürzen und manch anderen unappetitlichen Zutaten. Manche Wurst (Würstchen, Salami, Mortadella, Leberkäse, streichfähige Wurstsorten) kann wie eine ungünstige Fettbombe in deinen Ernährungsalltag einschlagen. Das heißt aber noch lange nicht, dass du völlig auf Wurst/-produkte verzichten solltest. Wähle lieber Wurstsorten, wo das Fleisch als Hauptzutat (+Gewürze) angegeben wird. Z.B. Kassler, Putenschinken oder Schinken. Beim Schinken, kannst du auch ganz leicht den Fettrand entfernen.

Einkauftipps:

Fisch

- **Fette Fische** wie Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch (Konserve, tiefgekühlt oder geräuchert) favoriesieren, da sie besonders günstige Fettsäuren beinhalten
- **MSC- Logo**
- **Frischer Fisch** mit klaren Augen, hellroten Kiemen, frischem Geruch und keine schmierige Oberfläche
- **Tiefkühl Fisch** sollte unpaniert sein, Fertiggerichte vermeiden
- **Konserven** sollten "in Wasser" oder "eigenen Saft"sein

Eier

- **Ei- Stempel** sollte 0 oder 1 sein. Dies ist der Nachweis, dass das Huhn artgerecht gehalten wurde
- **Stempel - Übersicht**:
- 0 = Bio
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung

Fleisch

- **Alle Fleischsorten** sind zu Empfehlen, solang sie fettarm sind (z.B. Filet, Schitzelfleisch, Steak)
- **Studiere das Etikett:** Beachte das Mindesthaltbarkeits- /Verbraucherdatum
- **Metzger fragen**, welches Fleisch mager ist
- **Augen auf!** Fettanteil ist oft gut sichtbar

Wurst

- **Fleischstruktur** sollte erkennbar sein, wie bei Kassler, Beef, Puten- und Truthanschinken, kalter Braten oder Schinken (ohne Fettrand). Diese sind aufgrund des hohen Eiweißanteiles zu favorisieren
- **Studiere das Etikett:** Fettarme Sorten:<15g/100g
- **Metzger fragen**, welche Wurst mager ist (ca. 3g Fett/100g)

Milch und Milchprodukte (Quark, Joghurt, Käse etc.)

Milch und Milchprodukte sind optimale Eiweiß- und Calciumlieferanten. Zu beachten ist der (tierische) Fettanteil in Milch, Quark, Joghurt und Käse. Umso fettarmer, umso besser!

Welche Milch soll sich nehmen?

Die meisten Vitamine enthält die „frische Milch“. Die H-Milch ist länger haltbar und besitzt den gleichen Mineralstoffgehalt, hat jedoch einen Vitaminverlust von 20%.

Welchen Käse soll ich nehmen?

Wenn du auf dein Gewicht achten musst, solltest du auf den Fettanteil des Käses achten. Der Fettanteil wird häufig in „Fett in Trockenmasse“ oder „Fett i. Tr.“ angegeben. Das zeigt dir, wie viel Fett im Käse ohne Wasser enthalten ist.

Beispielsweise hat 100g Emmentaler mit 45% Fett -> i. Tr 31 g Fett (395kcal). Die gleiche Menge Mozzarella (40% Fett i. Tr.) besitzt nur 17g Fett (280 kcal).

- Magerstufe: <10% Fett i. Tr.
- Viertelfettstufe: mind. 10% Fett i. Tr.
- Halbfettstufe: mind. 20% Fett i. Tr.
- Dreiviertelfettstufe: mind. 30% Fett i. Tr.
- Fettstufe: mind. 40% Fett i. Tr.
- Vollfettstufe: mind. 45% Fett i. Tr.
- Rahmfettstufe: mind. 50% Fett i. Tr.
- Doppelrahmstufe: mind. 60% Fett i. Tr.

Einkaufstipps:

Milch, Milchgetränke

- **Frische Milch** ist aufgrund des höheren Vitamingehaltes zu favorisieren
- **Kakao, Fruchtmilch, /- buttermilch, Molkegetränke, Joghurtgetränke** sollten einen Zuckeranteil von < 5g pro 100ml nachweisen.

Joghurt, Fruchtjoghurt

- **Naturjoghurt** sollte aufgrund des höheren Vitamin- und Mineralstoffgehaltes favoriesiert werden. Zusätzlich beinhalten sie kein Zucker, keine Konservierungsstoffe, Farb- und andere Zusatzstoffe.
- **Fruchtjoghurts** die einen Zuckeranteil von <12,5g pro 100g beinhalten.
- **Fruchtjoghurts** "mit Früchten/ Fruchtzubereitung" statt "mit Fruchtgeschmack" favorisieren.

Quark, Fruchtquark

- **Natur-Quark** mit 0,2% Fett, 20% Fett oder 40% Fett sollte aufgrund des höheren Vitamin- und Mineralstoffgehaltes favoriesiert werden. Zusätzlich beinhalten sie kein Zucker, keine Konservierungsstoffe, Farb- und andere Zusatzstoffe.
- **Fruchtquark** mit mind. 20% Fruchtanteil
- **Fruchtquark** mit einem Zuckeranteil von <12,5g pro 100g.

Käse

- **Alle Käsesorten** sind zu empfehlen
- **Studiert das Etikett**: Verzichtet auf Käsesorten mit Kunststoffüberzug, Konservierungsstoffe (Natriumnitritt, Natamycin oder Kaliumnitrit)

Öle, Nüsse und Streichfette

Bei Pflanzenölen, Nüssen oder Streichfetten finden wir die „wichtigen pflanzlichen Fette“, die uns mit lebenswichtigen Fettsäuren ausstatten. Gleichzeitig sind sie wichtige fettlösliche Vitaminlieferanten.

Es gibt so viele verschiedene Öle! Welches soll ich nehmen?

Wer regelmäßig kocht braucht zwei verschiedene Öle:

1. Natives/ kaltgepresstes Öl für die kalte Küche (Salate, Dips)
   - Geschmacksintensiv, günstige Begleitstoffe, nicht hoch erhitzbar & haltbar
   - Walnussöl, Leinöl, Olivenöl, Hanföl
2. Raffiniertes Öl für die warme Küche zum Braten, Kochen, Backen
   - Verminderter Gehalt an ungünstigen Begleitstoffen, geschmacklos, hoch erhitzbar, lange haltbar
   - Rapsöl, Olivenöl (zum dünsten)

Tipp: Die sogenannten „Pflanzencremes“ sind eher ungeeignet, da sie viele ungünstige Zusatzstoffe (Emulgatoren, Stabilisator etc.) beinhalten.

Welche Nüsse soll ich kaufen?

Erstmal leisten alle Nusssorten einen positiven Beitrag zur Nährstoffversorgung. Sie liefern gesundes Fett, Ballaststoffe, sek. Pflanzenstoffe, Vit. E, Vit. B6, Folsäure, Niacin, Magnesium, Kalium, Zink, Magnesium etc. Sie sind also ein richtiger Geheimtipp für jede/n Sportler/in. Da sie trotzdem viel Energie liefern, sollten Eiskunstläufer/innen nicht mehr als 1-5 Nüsse (ungeröstet, ungesalzen, ungesüßt) am Tag essen.

Einkauftipps:

Warme Küche
- **Rapsöl** besitzt ein gute Fettsäurezusammensetzung und eine vorteilhafte Brateigenschaft
- **Studiere das Etikett:** Das Öl muss "zum Braten/ Backen geeignet sein"

Kalte Küche
- **Raps-, Oliven-, Hanf-, Lein- und Walnussöl** besitzen das beste Fettsäureprofil und enthalten viele wertvolle Begleitstoffe/ Vitamine
- **Studiere das Etikett:** Das Öl muss "kalt gepresst, nativ oder nativ extra" sein

Streichfette
- **Pflanzenmargarine** ohne "Transfettsäuren" oder "Palmfett"
- **Butter** ist zwar "tierisches Fett", aber ist ein natürliches Grundnahrungsmittel ohne Zusatzstoffe

Nüsse
- **Alle Nusssorten** sind zu empfehlen, weil sie ein gutes Fettsäureprofil besitzen und reich an fettlöslichen Vitaminen sind.
- **Unbehandelte/ ungesalzene/ ungeröstete Nüsse** favorisieren
- **Frische Nüsse**: Achte auf Schimmelbefall, muffiger Geruch, ranziger Geschmack oder ungewöhnliche Verfärbungen

Getränke

Getränke bestehen aus Wasser, können aber auch Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine liefern. Pures Wasser sollte aber stets favorisiert werden. Egal ob Fruchtsaft, Eistee, Energydrinks oder Limonade – alle Sorten besitzen einen hohen Zuckergehalt und sind als Durstlöscher eher ungeeignet.

Welches Wasser soll ich kaufen?

Deutsches Leitungswasser (super Trinkwasserqualität) und Mineralwasser sind empfehlenswert und sollten in erster Linie als „Durstlöscher“ herangezogen werden.

Mineralwasser kann gleichzeitig calciumreich sein (wichtig für diejenigen, die keine Milch vertragen) aber auch ein ausgezeichneter Natriumlieferant an heißen schweißintensiven Trainingstagen. Bei einem Magnesiumdefizit kann ein magnesiumreiches Wasser den Mangelzustand ausgleichen.

Ob kohlensäurehaltiges oder stilles Mineralwasser ist übrigens Geschmackssache und eine Frage der Verträglichkeit. Grundsätzlich ist stilles Wasser verträglicher.

Ich kann nicht den ganzen Tag Wasser trinken. Was dann?

Natürlich sind alle Getränke erlaubt und können in deinen Ernährungsalltag integriert werden. Bitte aber mit Maßen. Gute Alternativen mit wenig/ keinem Zucker sind selbstgemachte Eistees. Brühe am Vortrag einen Tee auf und lasse ihn bis zum nächsten Morgen auskühlen. Zum süßen kann etwas Honig verwendet werden.

Oder versuch es mal dein Wasser mit einem Schuss Zitronensaft, Ingwerstücken oder Minze aufzupeppen. Das bringt Abwechslung in der Getränkewahl und hat gleichzeitig gesunde Begleitstoffe.

Wenn dir das nicht reicht, kannst du auch eine Fruchtschorle (1/3 Saft + 2/3 Wasser) trinken. Achte auf die Wahl des Fruchtsaftes. Am besten du wählst einen „Direktsaft“ aus. Entscheide dich für eine lichtundurchlässig (Tetra-Pack, braune Glasflasche) Verpackung, da einige Vitamine lichtempfindlich sind.

Einkauftipps:

Wasser
- **Mineralwasser und Leitungswasser**, da sie hoch an Mineralstoffen sind.
- **Mehrweg/ Glasflaschen** favorisieren
- **Studiere das Etikett:** Magnesium > 50mg/L, Calcium >150mg/L

Tee
- **Früchtetee, Kräutertee, Pfefferminztee, Roiboostee etc.,** in kalter und warmer Form ein gutes kalorienarmes Getränk
- **Studiere das Etikett:** Tee sollte am besten "nicht aromatisiert" sein oder ein "Instant-Tee/ Teegranulat"

Sportlgetränke
- **Isotonische Getränke** mit Natrium favosisieren
- **Studiere das Etikett:**
- Natrium >400mg/L
- Ausdruck "isoton"
- Getränke ohne Koffein, Taurin oder Grarana bevorzugen

Fruchtsaft/ - getränke, Nektar
- Alle reinen Fruchtsäfte/ Direktsäfte sind zu empfehlen
- **Studiere das Etikett:**
- **Direktsaft** favoriesieren oder "**100% Fruchtsaft** aus Konzentrat"
- **Fruchtsaftgetränke/ Nektar meiden**, da der Zuckergehalt sehr hoch ist

Fertiggerichte

Ein NO GO? Überhaupt nicht! Natürlich sind frisch zubereite Gerichte nährreiche und gesünder, da die „meisten“ Fertiggerichte ungünstige Fette, Aromastoffe, Geschmacksverstärker und andere schlechte Zusätze beinhalten.

Wir müssen aber auf den Boden der Tatsachen zurückkommen. An manchen Tagen fehlt uns einfach die Zeit oder wir kommen spät, erschöpft und müde vom Training nach Hause, und eine gelegentliche Fertigmahlzeit ist die einzige Alternative noch etwas zwischen die Zähne zu kriegen.

Welche Fertiggerichte sind aber akzeptabel?
Schau aufs Etikett!

- Das Fertiggericht sollte einen Fettgehalt unter 5g/ 100g besitzen.
- Die Hauptzutat sollte ein guter Kohlenhydrat-/ Ballaststofflieferant (Kartoffeln, Bohnen, Erbsen, Gemüse, Nudeln, Reis) sein und mit einer fettarmen Eiweißkomponente (mageres Fleisch, Fisch) ergänzt sein.
- Je weniger Hilfsstoffe (E-Nummern) das Produkt beinhaltet, desto besser ist wahrscheinlich das Gericht! Es sollte keine Konservierungsstoffe (z.B. Benzoesäure), Geschmacksverstärker (z.B. Natriumglutamat), Stabilisatoren oder Aromastoffe beinhalten.

Tipp: Werte dein Fertiggericht mit frischen Zutaten auf. Eine Margherita oder eine fertige Reispfanne kann mit Fisch oder frischem Gemüse aufgewertet werden.

Einkauftipps:

TK- Gericht mit Fisch	TK- Gerichte mit Gemüse + Nudeln/ Reis/ Kartoffel oder TK-Gericht mit Fleisch/Fisch	TK- Pizza, TK- Teigwahre	Fertigsoßen	Nudelgerichte	Trockenprodukte	Dosengerichte
• Fischgericht mit **viel Gemüse** • Produkte mit **MSC-Loge** bevorzugen	• **Favorisiere** Nudeln mit Tomatensoße, Hahnchen-Curry mit verschiedenen Gemüsesorten, Reis-/ Gemüsepfanne mit Mais, Karotte, Brokkoli und Bohnen etc., Gemüse- Nudelpfanne mit Erbsen, Paprika, Spinat etc., • **Gerichte mit hohem Gemüseanteil** • **Viele Kohlenhydrate und wenig Fett**	• **Fertiggerichte dieser Form vermeiden**, da sie viele ungünstige Fette beinhalten und gleichzeit wenig Nährstoffe liefern	• **Favorisiere** "süß-sauer Soße" mit Gemüse und "Tomatensoße", da diese fettärmer sind • Kräuter-Pesto, da sie sek. Pflanzenstoffe und gutes Fettsäureprofil beinhalten	• **Favorisiere:** Ravioli mit Gemüse, Nudelgericht mit Tomatensoße • Wähle Nudelgerichte **ohne Käse** und hohem Gemüseanteil	• **Trockensuppen:** Hühnersuppe, Tomatensuppe/ Klare Suppe + Nudel/Reis. Sie enthalten weniger Fett, als andere Fertigsuppen • **Studiere das Etikett:Gemüse/** Kartoffeln/ Reis oder Nudeln sollten immer am Anfang der Zutatenliste stehen	• **Favorisiere** Dosenprodukte mit vielen Hülsenfrüchten, Gemüse **ohne Würstchen/ Fleisch** (Linsen-/ Erbseneintopf), da sie fettärmer sind

Wie lese ich ein Etikett?

Auf einer Lebensmittelverpackung stehen zahlreiche Informationen. Habt ihr da schon mal drauf geschaut?

Nehmen wir bespielweise einmal einen vermeintlich gesunden Müsli- Schoko-Riegel, der gerne auch mal als Zwischenmahlzeit in der Schule oder zwischen zwei Trainingseinheiten zum Einsatz kommt.

Verkehrsbezeichnung sagt aus, was gekauft wird.

Nährwertanalyse: Hier werden die Nährwerte des Müsli-Schoko- Riegels pro 100g angegeben: 471 kcal, 20,6g Fett, 66,0g KH, 6,8g Eiweiß

Müsli-Schoko-Riegel
Nährwerte (pro 100 g)

Energie	471 kcal
Fett	20,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	10,4 g
Kohlenhydrate	66,0 g
davon Zucker	34,0 g
Eiweiß	6,8 g
Salz	0,5 g

Zutaten & Inhaltsstoffe: Milchschokolade 24 % (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Magermilchpulver, Butterfett, Emulgator), Getreidecrisp Zucker, Reismehl 4%, Maismehl 2 %), Glukosesirup, Glukose-Fr Vollkorngetreideflocken (Hafer- 5 %, Weizen- 3 %, Gersten- 2 7 %, Zucker, Kokosfett, Cornflakes (Mais 2,5 %, Salz, Gerstenm Salz, Karamellzuckersirup, Emulgator Sonnenblumen-Lecithine

Mindestens haltbar bis 15.10.2023

Zu den insgesamt 20,6g Fett steuert 10,4g eine bestimmte Fettsäurensorte (gesättigte Fettsäuren) bei.

Von den insgesamt 66g Kohlenhydraten steuert der Zucker 34g bei.

Die Zutatenliste & Inhaltsstoffangabe zählt auf, was in diesem Müsli zusammengemischt wurde. An erste Stelle steht immer das, was am meisten drin ist. An letzter Stelle finden wir immer die Zutat die in geringster Menge vorhanden ist.

Der Hersteller garantiert bis zum 15.10.2023, dass sich der ungeöffnete Müsli- Schoko-Riegel nicht in punkto Nährstoffe, Geruch, Farbe und Geschmack verändern wird. Wichtig ist zu wissen, dass Lebensmittel nach dem MHD nicht „verdorben" sind. Sie sollten vor dem Verzehr jedoch nochmal genau nach Optik und Geruch geprüft werden. Hackfleisch dagegen hat ein „Verbrauchsdatum und muss bis zu diesem angegeben Datum auch konsumiert werden.

Und jetzt?? Wie lese ich das Etikett?

Kohlenhydrate (KH) (66g) und Fett (20,6) liegen im Mengenverhältnis etwas bei 1:3. Der vermeintlich gesunde „Zwischensnack" liefert viele KH, aber auch gleichzeitig viel Fett, weshalb der Energiegehalt von 471kcal pro 100g auch relativ hoch ist. Oben drauf ist die Hälfte der KH „Zucker"! Synonyme für Zucker sind beispielsweise auch Glucose/ Fructose/-Sirup oder Karamellzucker/-sirup. Freundlicherweise wird der Zuckergehalt (34g) von Hersteller in Zahlen angegeben, aber auch in den Zutaten ist gut zu erkennen, dass „Zucker" an erste Stelle steht. Das bedeutet, dass die Hauptzutat des Müsli-Riegels Zucker ist, also Zucker den größten Anteil des Lebensmittels ausmacht.

Zucker ist nicht ungesund, liefert aber „leere Kalorien". Durch Zucker nimmt man also Energie (kcal) auf, die keine anderen Nähstoffe (Mineralstoffe, Vitamine, sek. Pflanzenstoffe etc.) enthält.

Der Eiweißgehalt (6,8g) ist bei diesem Produkt sehr gering und daher nicht nennenswert.

Schlussfolgerung:

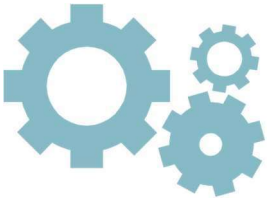
- Solche/ Ähnliche Produkte sollten gekonnt dosiert werden, wenn man auf sein Gewicht achten muss.
- Müsliriegel können ein hervorragender Kohlenhydratlieferant sein. Jedoch sollte die Wahl auf ein Produkt fallen, das ein Verhältnis von KH und Fett von mindesten 5 zu 1 aufweist.

Weitere Tipps:

- Zusatzstoffe: Je weniger, desto besser! Streng genommen, werden alle Zusatzstoffe auf Haut und Nieren getestet. Jedoch beweisen einige Studien, dass Zusatzstoffe die Mineralstoffaufnahme hemmen und einige Stoffe vielleicht doch nicht so harmlos sind, wie aktuell behauptet wird. Deswegen sollten wir die Zusatzstoffe nur mit Vorsicht genießen. Weitere Infos unter www.zusatzstoffe-online.de
- Um Zusatzstoffe in Fertigprodukten zu vermeiden, können Speisen mit wenig Aufwand selbst zubereitet werden. (Frisches Gemüse oder Tiefkühlgemüse statt fertige Gemüsegerichte, Salat mit Essig & Öl statt Fertigsoße, Joghurt mit frischen Obst statt Fruchtjoghurt)
- Produkte mit unnatürlichen intensiven Farben, wie bei Süßigkeiten oder Getränken bestmöglich vermeiden. Hier werden oft Azo- Farbstoffe eingesetzt.
- Verzicht auf die Rinde/ Pelle von Käse und Wurst. Oft sind hier ungünstige Zusatzstoffe enthalten.
- Bio- Produkte: In erste Linie sind Bio- Produkt sehr löblich. Obst und Gemüse aus ökologischen Landbau oder tierische Produkte aus artgerechter Haltung sind aus Aspekten der Nachhaltigkeit sehr vorbildlich. Jedoch ist nicht jedes Bio- Produkt gleich gesund. Es gibt auch Im Bio-Sektor immer mehr Fertigprodukte, für die das gleiche gilt wie für Nicht-biologische Produkte. Auch hier können gesättigte Fettsären, Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker versteckt sein. Also bitte – Etikett lesen!

Quellenverzeichnis

- American College of Sports Medicine (2013). Advancing health through science, education and medicin.
Biesalski et al. (2010.)Biologische Wertigkeit ausgewählter Lebensmittel.
- aid infodienst; Lebensmittel von A-Z; http://www.was-wir essen.de/abisz/lebensmittel_uebersicht.php
- AG Ernährungsberatung: Sportgerecht einkaufen. Einkauftipps für Leistungssportler.2011
- Deutsche Trinkwasserverordnung (2001). Verfügbar unter: http://bundesrecht.juris.de/trinkwv_2001/index.html
- DGE (2020). Referenzwerte für Nährstoffe. https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/?L=0
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO); Carbohydrates in human nutrition. (FAO Food and Nutrition Paper - 66) 1998, http://www.fao.org/docrep/W8079E/w8079e00.htm#Contents
- Grosch W, Belitz HD, Senser F, Scherz H. Der kleiner Souci-Fachmann-Kraut. Lebensmitteltabelle für die Praxis. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2. Auflage,1991.
Kurz, Ch., Schieber, A., Carle, R., 2007: Ein innovatives Verfahren zur Bestimmung Fruchtgehaltes und der Fruchtauthentizität Fruchtzubereitungen und Fruchtjoghurts Deutsche Milchwirtschaft 10/2007 (58. Jg.)
- Stiftung Warentest, 2007:„Wo Bio schwach ist und wo stark“. Test 10/2007, S. 20-25.
- Stiftung Warentest, 2010: „Der Bio-Check“. Test 6/10, S. 27 – 33.
- Stiftung Warentest, 2003: „Keime aus der Tüte“. Test 4/2003, S. 18 -21.
- Stiftung Warentest. Nicht wie selbst gemischt, test 5/2001, S. 80-85, 2001
- Stiftung Warentest. Fast jeder zweite mangelhaft, test 7/2006, S. 20-25, 2005
- VO über Milcherzeugnisse: Richtlinie für Fruchtzubereitung zur Herstellung von Milchprodukten
- „Ernährung heute“ ; Cornelia a. Schlieper, 11. Auflage: Auskunft zu Legehennen-Haltung und Stempel auf dem Ei; S. 116
- MSC-Logo: Freigabe für die Verwendung des Logos durch Frau Geltinger vom 21.02.2011
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J. & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine Position Stand.
- Maughan, R. J. & Shirreffs, S. M. Dehydration and rehydration in competitive sport. Scand J Med Sci Sports, 20 Suppl 3, 40-7.
- Jeukendrup, A. Hydration: what is new? In: Jeukendrup (ed).Sports nutrition. From lab to kitchen. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2010.
- Schwarz, Mathias, 2003: Zusatzstoffe, Mythen, Fakten, Tendenzen. Ernährung im Fokus 3, 09 / 03, S. 270 – 276.
- Verbraucherzentrale Hamburg e.V., 2006: Was bedeuten die E-Nummern. ISBN: 3-922940-25-0.



Fragen?

Bei Fragen können Sie mich gerne unter folgender E- Mail kontaktieren:

b.blickling@gmail.com