

Da wir jetzt wissen, wie viele Kalorien wir im Wochendurchschnitt zu uns nehmen müssen, um unsere jeweiligen Ziele zu erreichen, können wir uns darüber Gedanken machen über welche Nahrungsmittel und in welchem Verhältnis wir diese aufnehmen.

Makronährstoffe

Kohlenhydrate 45 – 55 % der Gesamtkalorien 1g = 4,1 kcal

Größter bzw. vorrangiger Energielieferant beim Sport, es gibt 4 verschiedene Arten:

Monosaccharide (Einfachzucker) –

Traubenzucker, Fruchtzucker, Galaktose

Disaccharide (Zweifachzucker) –

Haushaltszucker, Milchsüßholz, Malzsüßholz

Oligosaccharide –

enthalten in Hülsenfrüchten, Gemüse

Polysaccharide (Mehrfachzucker) –

steckt in Getreide, Kartoffeln, Ballaststoffen

Der Körper benötigt mehr Zeit, um Mehrfachzucker aufzuspalten und zu verwerten. Dadurch bleiben wir länger satt. Dementsprechend sind Produkte wie z.B. Kartoffeln, Reis, Dinkelbrot/Dinkelnudeln oder auch Haferflocken in Kombination mit Gemüse als vollwertige Mahlzeit kleinen Snacks vorzuziehen, wenn es darum geht im Alltag leistungsfähig zu bleiben.

Reis Nudeln Kartoffeln/Süßkartoffeln Haferflocken Cornflakes (ohne Zusatzzucker) Vollkornbrot/Vollkornbrötchen Honig Obst

Eiweiße 20 – 25 % der Gesamtkalorien 1g = 4,1 kcal

Essentielle Bausteine von Zellen, Geweben, Organen und tragen somit wesentlich zum Aufbau des Körpers bei.

Grundbausteine sind Aminosäuren, diese können in essentielle und nicht-essentielle unterteilt werden: 20 Aminosäuren, 9 davon essentiell – müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

1,5 – 2,5 g pro Kg Körpergewicht – Menge ggf. mit einem Arzt besprechen

Eiweiß ist der wichtigste Baustoff des Körpers. Die Nahrungsproteine liefern Aminosäuren sowie organische Stickstoff- und Schwefelverbindungen, wirken als Katalysatoren, transportieren und speichern andere Moleküle (z.B. Hämoglobin Sauerstoff), ermöglichen Bewegung, übermitteln Nervenimpulse, verleihen Immunität und kontrollieren das Wachstum und die Differenzierung von Zellen.

Eiweiße pflanzlich/kohlenhydratreich

Linsen Erbsen Kidneybohnen

Quinoa Haferflocken

Eiweiße tierisch/fettarm

Kochschinken (mageres Schweinefleisch) Hähnchen

Rindfleisch Thunfisch

Wildlachs Garnelen Eiklar Körniger Frischkäse

Magerquark

Fette 20 – 25 % der Gesamtkalorien 1g = 9,3 kcal

- Träger fettlöslicher Vitamine im Körper
- Schützen die inneren Organe
- Geschmacksträger

Es gibt 4 verschiedene Arten:

Gesättigte Fettsäuren

meist fest bei Raumtemperatur, häufig in tierischen Produkten

Ungesättigte Fettsäuren

meist flüssig bei Raumtemperatur, kommen in Pflanzenölen vor

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

kommen in pflanzlichen Ölen, Fisch und auch Nüssen vor

Transfettsäuren

entstehen durch industrielle Härtung von Fett z.B. bei Margarine, frittierte Speisen, Chips und Ähnlichem

Bei der Aufnahme von Fett durch Nahrungsmittel kommt es nicht zwangsläufig auf die Gesamtmenge an, sondern vielmehr auf das richtige Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung empfiehlt dabei ein Verhältnis von 1:2. Transfettsäuren in höheren Mengen sollte man allerdings komplett vermeiden.

Nüsse Olivenöl/Rapsöl/Leinöl Milch und Milchprodukte, wie z. B. Joghurt und Käse Fisch