

Empfehlungen für gesunde Ernährung für Sportlerinnen und Sportler

Getränke

- Genügend Wasser trinken (4 % vom Körpergewicht, davon sind 60 % durch Flüssigkeit aufzunehmen), 1 l zusätzlich über den Tag verteilt pro Std. Sport.
- Tipp 1: Morgens nüchtern 2 Gläser Wasser trinken.
- Tipp 2: Abends vor dem Schlafen 1 Glas Wasser trinken.
- Gemüse- und Fruchtsäfte meiden.

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

- Möglichst nur Vollkornprodukte.
- Brot durch «echtes Vollkornbrot», Roggenschrotbrot oder Pumpernickel ersetzen.
- Täglich Frischkornbrei, z.B. zum Frühstück.

Gemüse

- Sollte, zusammen mit dem Obst und dem Frischkornbrei, mindestens 1/3 der täglich zugenommen Nahrungsmenge sein. Möglichst roh.
- Frischkost immer vor der gekochten Nahrung nehmen.
- Möglichst zu jeder Mahlzeit Blattsalate essen.

Obst

- Sollte, zusammen mit dem Gemüse und dem Frischkornbrei, mindestens 1/3 der täglich zugenommen Nahrungsmenge sein. Möglichst roh.
- Verschiedene Sorten von Obst essen.
- Obst immer vor der gekochten Nahrung nehmen.

Milch und Milchprodukte

- Rohmilchkäse, Vollbutter und Vollrahm bevorzugen.
- Fruchtojoghurt meiden.

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier

- Einschränken auf wöchentlich nicht mehr als zwei Fleischmahlzeiten, eine Fischmahlzeit und zwei Eier.

Fette und Öle

- Naturbelassene Fette, also Butter, Vollrahm, so genannte kaltgepresste, unraffinierte Öle, **Nüsse und Kerne** bevorzugen, damit der Fettstoffwechsel «auf Touren gehalten» wird.

Süssigkeiten

- Die Lust auf Süsses wird verschwinden, sobald bei den Kohlenhydraten der glykämische Index beachtet wird.
- Bei süssem „Gluscht“ z.B. (ungeschwefelte) gedörrte Aprikosen, Frucht und/oder Nüsse essen.

10. November 2018