



## Empfehlungen 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 1 Glas Wasser trinken.
- Tipp 2: Abends vor dem Schlafen 1 Glas Wasser trinken.
- Tipp 3: Mit jeder Tasse Kaffee eine doppelte Menge Wasser trinken. (Falls Kaffee getrunken wird.)
- Kaffee und Tee ohne Zucker oder Zuckerersatz trinken.
- Gemüse- und Fruchtsäfte meiden oder 3:1 oder 5:1 verdünnen (5:1 = hypoton, für die schnelle Hydratation, 3:1 = isoton, vor und nach der Belastung, mit der Aufgabe der Mineralstoffsubstitution und Aufrechterhaltung von Blutvolumen und Blutglukosespeicher).

### Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

- Möglichst nur Vollkornprodukte.
- Kartoffeln in Form von Pellkartoffeln essen.
- Brot durch «echtes Vollkornbrot», Roggenschrotbrot oder Pumpnickel ersetzen.
- Täglich Frischkornbrei, z.B. zum Frühstück.

### Gemüse

- Sollte, zusammen mit dem Obst und dem Frischkornbrei, mindestens 1/3 der täglich zugenommenen Nahrungsmenge sein. Möglichst roh. Bei Wunsch nach Gewichts(Fett)-Reduktion auf 1/2 der täglich zugenommenen Nahrungsmenge erhöhen.
- 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 zugenommenen Nahrungsmenge sein. Möglichst roh. Bei Wunsch nach Gewichts(Fett)-Reduktion auf 1/2 der täglich zugenommenen Nahrungsmenge erhöhen.
- Verschiedene Sorten von Obst essen.
- Obst immer vor der gekochten Nahrung nehmen.

## **Milch und Milchprodukte**

- Rohmilchkäse, Vollbutter und Vollrahm nehmen.

## **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** nehmen.
- Transfettsäuren meiden. (In der menschlichen Ernährung sind sie besonders bei industriell produzierter Nahrung zu finden, wo sie durch die Härtung von Pflanzenöl entstehen.).

## **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 oder Nüsse essen.