

So ernähren sich Sportler richtig

Jede Menge Spaghetti füttern...??

Die Kampfsportarten zeichnen sich durch die vielseitigen Anforderungen an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Kondition und Koordinationsvermögen aus. Die Energiebereitstellung erfolgt im wesentlichen aus der Glykolyse, d.h. die Glykogenspeicher spielen hier eine wichtige Rolle. Eine ausreichende Proteinzufuhr dient dem Muskel- und Kraftzuwachs sowie der Konzentrationsfähigkeit. Die optimale Nährstoffrelation entspricht der der Ausdauerarten mit hohem Kräfteinsatz: 55% Kohlenhydrate, dazu 12-18% Eiweiß und 27 bis 33% Fett wird empfohlen.

Bei Turnieren absolvieren die Athleten meist mehrere Kämpfe, so dass es sinnvoll ist, zwischen den Belastungen kleine, kohlenhydratreiche Lebensmittel und geeignete Sportgetränke zu sich zu nehmen. Da diese Sportarten in Gewichtsklassen eingeteilt sind, ergibt sich für viele das Problem des „Gewicht machens“.

Kraftsport: Unter diese Kategorie fallen Sportarten wie Gewichtheben, Ringen oder Wurf- und Stoßdisziplinen. Hier geht

es um die Entwicklung einer maximalen Kraft. Voraussetzung hierfür ist ein hoher Muskelanteil, der durch das notwendige Krafttraining und der damit verbundenen erhöhten Eiweißzufuhr erreicht wird.

Diese erhöht sich beim Kraftsportler auf 1,5 bis 2g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Das entspricht etwa 15 bis 24% der täglichen Energieaufnahme. Bei der hohen Proteinzufuhr ist darauf zu achten, dass genügend Flüssigkeit getrunken wird, da nur so das Stoffwechselprodukt des Eiweißabbaus (Harnstoff) ausgeschieden werden kann. 100g Eiweiß benötigen ein Mindestharnvolumen von 700ml Flüssigkeit.

Da proteinreiche Lebensmittel meist auch einen hohen Fettanteil aufweisen, sollte der Kraftsportler fettarme Eiweißquellen vorziehen.

Die Eiweißmahlzeiten sollten auf mehrere kleine Mahlzeiten (5 bis 7) aufgeteilt werden, da der Körper pro Mahlzeit nur etwa 30-40g Eiweiß aufnehmen kann. Wird davon mehr zugeführt kann das zu Blähungen und Durchfällen führen kann.



Besonders günstig ist es, wenn die Eiweißmahlzeit kurz vor oder direkt nach dem Krafttraining eingenommen wird, da hier der Muskelaufbau am effektivsten ist.

Die Einnahme vor dem Training hat jedoch zwei Nachteile. Zum einen sollte man nicht mit vollem Bauch trainieren, zum anderen kann ein Teil des Eiweißes zur Energiegewinnung herangezogen werden. Jedoch ist die Energieausbeute aus Proteinen im Vergleich zu Kohlenhydraten und Fetten weniger ergiebig. Auch wenn an die Ausdauerleistung nur geringe Anforderungen gestellt werden, ist eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr für den Krafts-



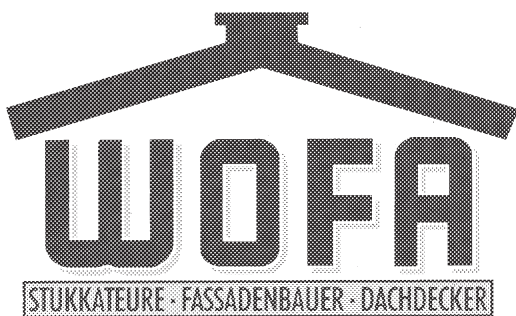
portler von Bedeutung, da die energiereichen Phosphatverbindungen durch den Abbau von Glykogen (Glykogenolyse) regeneriert werden.

Deshalb sollten mindestens 50% der Nahrungsenergie in Form von Kohlenhydraten verzehrt werden.

Für den Fettanteil verbleiben dann nur noch etwa 25%. Dies ist sehr wenig, jedoch durch konsequente, fettarme Ernährung zu erreichen. Der Anteil der tierischen Fette sollte zugunsten von hochwertigen Pflanzenölen wie z.B. Olivenöl, Maiskeimöl oder Sonnenblumenöl eingeschränkt werden.

Mit der richtigen Ernährung kann der Sportler eine gute Leistung erbringen und selbst dabei gesund bleiben – was natürlich das Wichtigste ist!

Quelle: Gesundheit aktuell



...die Marke aus dem Schönbuch!

WOFA – Wolf Gipsergeschäft Fassadenbau und Bedachungs – GmbH

Robert-Bosch-Straße 10
71093 Weil im Schönbuch
Telefon (0 71 57) 67 90-0
Telefax (0 71 57) 67 90-25
WOFA-Weil@t-online.de

Ausführung von:

- Gipserarbeiten innen und außen
- Dacheindeckungen und Umdeckungen
- Fassadenbekleidungen aller Art
- Flachdach
- Klempnerarbeiten
- Terrassenbeläge
- Containerdienst

Sport im Verein – wo sonst!

Hier findet jeder das passende Angebot für sich: Fitness, Gymnastik, Judo, Ringen, Taekwondo, Arnis, Capoeira oder Clogging.

Der KSV ist ein vielseitiger Verein – probieren Sie es aus, Sie werden jede Menge Spaß dabei haben!