



## Ernährungs-Tipps für Sportler

*Mehr Power für Ausdauer- und Kraftsportler*

(ddp direct) Welche Nährstoffe verleihen Ausdauer- und Kraftsportlern mehr Power? Wie kann Trinken die Leistungsfähigkeit verbessern? Dr. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio, gibt 5 Tipps rund um das Thema Sporternährung:

- \* 1. Ausdauersportler: Vor dem Ausdauersport sollten Sportler die Energiereserven des Körpers auffüllen vor allem die Kohlenhydratspeicher. Teigwaren, Brot, Cerealien, Reis, Kartoffeln und Früchte sind kohlenhydratreiche Lebensmittel. Etwa drei Stunden vor der sportlichen Betätigung ist der ideale Zeitpunkt für eine größere Mahlzeit. Am besten geeignet sind kohlenhydratreiche und leichtverdauliche Gerichte, beispielsweise Pasta mit einer Tomatensauce. Bis zu einer Stunde vor dem Sport sorgt ein Snack wie eine Fruchtschnitte oder ein säurearmer Apfel für den letzten Energieschub. Während des Sports helfen mineralstoff- und kohlenhydrathaltige Snacks wie eine Banane oder eine Fruchtschnitte und genügend Flüssigkeit. Für eine schnelle Regeneration braucht der Körper kurz nach dem Sport Kohlenhydrate und Eiweiß. Sportler essen dann am besten ein Brötchen mit magerem Schinken oder eine Portion Joghurt mit Cerealien.
- \* 2. Freizeit-Kraftsportler: Im Kraftsport ist Eiweiß - auch Protein genannt - der zentrale Nährstoff, um Muskelmasse aufzubauen. Freizeit- und Breitensportler brauchen keine besondere Diät. Eine ausgewogene Ernährung mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukte und Eier deckt den Bedarf an Proteinen ausreichend. Auch pflanzliche Lebensmittel wie Sojaprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse liefern dem Körper den Baustoff Eiweiß.
- \* 3. Getränke: Sport und Bewegung bringen den Körper ins Schwitzen! Der Körper steuert damit die lebensnotwendige Wärmeregulation. Da aber bereits geringe Flüssigkeitsverluste von zwei Prozent des Körpergewichtes zu Leistungseinbußen führen, ist es wichtig, schon vor dem Training genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dabei sollten Sportler nicht warten, bis sie durstig sind. Dieses Signal meldet der Körper meistens erst, wenn ein Flüssigkeitsdefizit bereits besteht. Sportler trinken daher am besten regelmäßig über den Tag verteilt 1,5 bis 2 Liter und während des Sports alle 15 Minuten etwa 150 bis 200 Milliliter Flüssigkeit. Als Flüssigkeitslieferant sind stilles Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen im Mischverhältnis 1/3 Saft und 2/3 Wasser geeignet. Beim Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch die darin gelösten Mineralstoffe. Isotonische Sportgetränke können dabei helfen, diesen Verlust wieder auszugleichen.
- \* 4. Mehr Muskeln für weniger Gewicht: Viele Menschen treiben Sport, um fit zu bleiben. Wer sich regelmäßig körperlich bewegt, baut Muskulatur auf. Der Vorteil ist, dass damit zu einem großen Teil der Grundumsatz beeinflusst wird also die Energiemenge, die der Körper in Ruhe verbraucht. Durch vermehrte Muskelmasse verbrennt er auch dann Energie, wenn er gerade nicht sportlich aktiv ist. Dieser Effekt unterstützt nicht nur die Gewichtsreduktion, er hilft vor allem, langfristig das Körpergewicht zu halten.
- \* 5. Nahrungsergänzungsmittel: Nahrungsergänzungsmittel sind Tabletten, Kapseln oder Pulver, die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente teilweise in großen Mengen enthalten. Nach dem Motto Viel hilft viel! und um angeblich die Leistungsfähigkeit zu steigern, sind die Präparate oftmals überdosiert. Ein Überangebot an Mineralstoffen kann allerdings mehr schaden als nutzen. So ist Zink zum Beispiel ein Spurenelement, das im Körper bei richtiger Menge wichtige Aufgaben bei der Bildung der Abwehrkräfte und der Wundheilung hat. Doch eine zu hohe Zinkzufuhr beeinträchtigt die Abwehrkräfte. Sportlern genügt meist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nach der Ernährungspyramide, da die Nährstoffvielfalt natürlicher Lebensmittel ausreichend ist.

Shortlink zu diesem Social Media Release:  
<http://shortpr.com/k9d5s1>

Permanentlink zu diesem Social Media Release:  
<http://www.themenportal.de/gesundheit/ernaehrungs-tipps-fuer-sportler-86807>

=== Ernährungs-Tipps für Sportler (Teaserbild) ===

Egal, ob Profi oder Gelegenheitsradler: Es kommt vor allem auf die Energieversorgung der Muskeln und den rechtzeitigen Ausgleich von Flüssigkeit und Mineralstoffen an, die ausgeschwitzt werden.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/q1i4uz>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/sportler-koennen-mit-einer-ausgewogenen-ernaehrung-ihre-leistung-steigern>

=== Sportler können mit einer ausgewogenen Ernährung ihre Leistung steigern (Bild) ===

Egal, ob Profi oder Gelegenheitsradler: Es kommt vor allem auf die Energieversorgung der Muskeln und den rechtzeitigen Ausgleich von Flüssigkeit und Mineralstoffen an, die ausgeschwitzt werden.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/q1i4uz>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/sportler-koennen-mit-einer-ausgewogenen-ernaehrung-ihre-leistung-steigern>

=== Getränke mehr als Flüssigkeit für Sportler! (Bild) ===

Da bereits geringe Flüssigkeitsverluste von zwei Prozent des Körpergewichtes zu Leistungseinbußen führen, ist es wichtig, schon vor dem Training genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/qm1f12>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/>

=== Ausdauersport hält fit (Bild) ===

Vor dem Ausdauersport sollten Sportler die Energiereserven des Körpers auffüllen vor allem die Kohlenhydratspeicher.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/qm1f12>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/>

=== Dr. oec. troph. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio (Bild) ===

Dr. oec. troph. Elke Arms: verantwortlich für die Ernährungsberatung im Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>)

Shortlink:  
<http://shortpr.com/u9fu8r>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/dr-oec-troph-elke-arms-ernaehrungswissenschaftlerin-im-nestl-ernaehrungsstudio>

=== Screenshot Nestlé Ernährungsstudio (Bild) ===

Nestlé Ernährungsstudio: Mit 750.000 Besuchern pro Monat zählt der interaktive Ratgeber zu den führenden Adressen für Ernährungsfragen im Internet (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>).

Shortlink:  
<http://shortpr.com/r63ngj>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/screenshot-nestl-ernaehrungsstudio>

=== Logo Nestlé Ernährungsstudio (Bild) ===

Nestlé Ernährungsstudio: Mit 750.000 Besuchern pro Monat zählt der interaktive Ratgeber zu den führenden Adressen für Ernährungsfragen im Internet (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>).

Shortlink:  
<http://shortpr.com/uuhp2l>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/logo-nestl-ernaehrungsstudio>

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 750.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Jutta Bednarz

Nestlé Deutschland AG  
Lyoner Straße 23  
60523  
Frankfurt/Main

E-Mail: [Jutta.Bednarz@de.nestle.com](mailto:Jutta.Bednarz@de.nestle.com)  
Website: <http://ernaehrungsstudio.nestle.de>  
Telefon: 069/6671-3740

## Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich  
Leimenrode 29  
60322 Frankfurt/Main

[dietrich@dkcommunications.de](mailto:dietrich@dkcommunications.de)

## **Firmenkontakt**

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich  
Leimenrode 29  
60322 Frankfurt/Main

[shortpr.com/k9d5s1](http://shortpr.com/k9d5s1)  
[dietrich@dkcommunications.de](mailto:dietrich@dkcommunications.de)

=== Nestlé Ernährungsstudio ===

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 750.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Anlage: Bild

