



Zertifizierungen/Auszeichnungen



Kontakt

Asklepios Klinik Birkenwerder

Fachkrankenhaus für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Diabetologie und Gefäßchirurgie
Hubertusstraße 12-22, 16547 Birkenwerder
Tel.: 03303 522-0, Fax: 03303 522-222
Kostenlose Service-Hotline: 0800 0738328
info.birkenwerder@asklepios.com
www.asklepios.com/birkenwerder/



Stand: 04-2018

Die für den Körper wichtigen und wertvollen einfach ungesättigten Fettsäuren finden sich vor allen Dingen in hochwertigen Ölen, allen voran das Olivenöl und das Rapsöl.

Flüssigkeit

Unser Körper besteht zum Großteil aus Wasser. Wir brauchen Flüssigkeit für die Bildung von Körperflüssigkeiten (Blut, Urin), für den Transport von Nährstoffen und für die Bildung von Schweiß zur Wärmeregulation. Um den Wasserhaushalt im Gleichgewicht zu halten, sollten wir täglich 1,5 l – 2 l trinken. Bei Bewegung und Sport ist es wichtig, den durch das Schwitzen verursachten Verlust von Flüssigkeit und Mineralstoffen auszugleichen. Eine Mischung aus Mineralwasser und Fruchtsäften, z. B. Apfelsaftschorle, eignet sich dafür besonders gut. Wie viel man mehr trinken sollte, hängt davon ab, wie stark und wie lange man ins Schwitzen kommt. Je nach Dauer der Bewegung ist es sinnvoll, nicht nur nach dem Sport etwas zu trinken, sondern auch während der sportlichen Betätigung.

Nahrungsergänzung

Bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung mit reichlich Vollkornprodukten, Gemüse und Obst braucht auch ein Mensch in Bewegung keine Nahrungsergänzungsmittel.



Ratgeber Diabetologie

Ernährungs- empfehlungen

für Menschen in Bewegung

 **ASKLEPIOS**
Klinik Birkenwerder

Gesund werden. Gesund leben. www.asklepios.com



Ernährungsempfehlungen für Menschen in Bewegung (sportlich aktive Menschen)

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bildet die Grundlage für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Dies gilt für jeden Menschen, ist aber für Sportler besonders wichtig, da hier dem Körper phasenweise ein hohes Maß an Leistung und Energie abverlangt wird.

Energiebedarf

Alter, Körpergröße, Geschlecht, Stoffwechsel und Aktivität bestimmen den individuellen Energiebedarf eines Menschen, der sich aus Grundumsatz und Leistungsumsatz zusammensetzt. Der Grundumsatz ist die Menge an Energie, die der Körper in Ruhe über 24 Stunden für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, der Atmung und der Kreislaufaktivitäten etc. benötigt. Der Leistungsumsatz hängt von der Intensität und der Dauer der körperlichen Betätigung ab.

Die Ernährungsempfehlungen für Breitensportler orientieren sich im Wesentlichen an den Empfehlungen für „Gesunde Ernährung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Der durch die körperliche Leistung erhöhte Bedarf an Energie, Nährstoffen, Wasser und Mineralstoffen sollte durch eine ausgewogene und qualitativ hochwertige Kost und mehr Trinkflüssigkeit ausgeglichen werden.



In unseren Lebensmitteln finden wir drei Nährstoffe, die uns Energie liefern:

■ Kohlenhydrate	4,1 kcal
■ Eiweiß	4,1 kcal
■ Fett	9,3 kcal

Die Empfehlungen lauten, dass wir 50 % – 60 % der Gesamtenergiemenge in Form von Kohlenhydraten essen sollten, 15 % in Form von Eiweiß und 25 % – 30 % in Form von Fett.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate finden wir zum einen als Stärke in Kartoffeln und Getreideprodukten und zum anderen als Zucker in Obst, Milch und Süßigkeiten. Kohlenhydrate sind die bevorzugte Energiequelle, wenn es um körperliche und geistige Leistung geht. Der Körper ist in der Lage, Kohlenhydrate in Form von Glykogen als Energie in Muskulatur und in der Leber zu speichern. Die Glykogenspeicher der Leber werden zur Blutzuckerregulation genutzt, die Speicher in der Muskulatur dienen ausschließlich der Energiegewinnung der Muskeln. Um beim Sport ausreichend über Zucker im Blut, aber auch in der Muskulatur zu verfügen, ist eine kohlenhydratreiche Ernährung unumgänglich. Hierbei sollten überwiegend ballaststoffreiche Kohlenhydrate gegessen werden wie: Kartoffeln, Vollkornbrot, Reis, Nudeln, Getreideflocken, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Diese Lebensmittel versorgen den Körper gleichzeitig mit Mineralstoffen und Vitaminen. Dagegen sollten zuckerhaltige Produkte nur sparsam zum Einsatz kommen.

Eiweiß (Protein)

Eiweiß findet sich vor allen Dingen in fettarmen tierischen Lebensmitteln wie: Fleisch, Fisch, Geflügel, Milch und Milchprodukten, aber auch in Soja, Hülsenfrüchten, Getreide und Kartoffeln.

Das Nahrungsprotein ist Baustoff aller Körperzellen sowie Bestandteil von Blut, Muskeln, Enzymen und einiger Hormone. Eiweiße bestehen aus sog. Aminosäuren, die für den Menschen zum Teil lebensnotwendig sind. Der Tagesbedarf eines gesunden Erwachsenen beträgt 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, das sind bei einem 70 kg schweren Menschen 56 g Eiweiß. Der tatsächliche Eiweißverzehr liegt allerdings bei durchschnittlich 1,2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und übersteigt die Empfehlung damit um 50%. Somit ist auch ein eventuell geringfügig höherer Eiweißbedarf bei Breitensportlern problemlos abgedeckt, wenn er sich vielseitig und abwechslungsreich ernährt.

Fett

Auch wenn ein übermäßiger Fettverzehr sog. Zivilisationserkrankungen wie z. B. Übergewicht, Diabetes und Arteriosklerose fördert, besitzt Nahrungsfett auch einige wichtige Funktionen. Zum einen ist Fett ein Energielieferant und am Aufbau von Zellmembran beteiligt, zum anderen ist es Träger fettlöslicher Vitamine wie A, D, E und K, liefert lebensnotwendige Fettsäuren und ist nicht zuletzt auch ein Geschmacks-träger. Der empfohlene Fettverzehr – auch bei Breitensportlern – liegt bei etwa 1 g pro Kilogramm Körpergewicht, der tatsächliche allerdings bei etwa 1,5 g – 2 g.

Fette bestehen aus sog. Fettsäuren. Man unterscheidet gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren fördern die Entstehung von Arteriosklerose und finden sich vorwiegend in tierischen Lebensmitteln und Backwaren.