

Wichtig für das Lauftraining und die Leistung: Die Ernährung

Zusammenhänge zwischen Fitness und Ernährung in 5 Bausteinen:

1. Eine kohlenhydratbewusste Ernährung

Kohlenhydrate werden in Form von Glykogen in den Muskeln und der Leber gespeichert. Gut gefüllte Speicher ermöglichen eine längere sportliche Leistungsfähigkeit! Kohlenhydrate sollten daher den Hauptanteil der täglichen Nahrungsaufnahme ausmachen.

Man unterscheidet zwei Arten von Kohlenhydraten:

- komplexe (langkettige) Kohlenhydrate in Nudeln, Brot, Kartoffeln, Reis, Müsli
- einfache (kurzkettige) Kohlenhydrate in Süßigkeiten, Zucker, Limonaden

Ziel der täglichen Nahrungsaufnahme sollte eine Steigerung des Anteils der komplexen gegenüber den einfachen Kohlenhydraten sein. Dies erreicht man zum Beispiel durch

- Beilagenanteil (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot) erhöhen, dafür den Fleisch- und Soßenanteil reduzieren
- Dicke Brotscheiben und dünnen Belag
- Limonadenkonsum einschränken
- Weniger Süßigkeiten, Desserts in Form von frischem Obst

2. Eine fettbewusste Ernährung

Zum einen können Fette im Körper selbst gebildet werden, zum anderen werden sie mit der Nahrung zugeführt. Insgesamt ist die durchschnittliche Ernährung zu fettreich, der Anteil liegt bei 40%. Gewünscht ist ein Anteil von 25%!

Es werden drei Arten von Fetten unterschieden:

- gesättigte Fettsäuren, zum Beispiel in: Wurst, Fleisch, Käse, Fett zum Anbraten, Schokolade
- einfach ungesättigte Fettsäuren in Nüssen, Olivenöl
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Omega-6-Fettsäuren in Sonnenblumenöl, Distelöl, Nüssen; Omega-3-Fettsäuren in Fisch, Speiseleinöl

Ziel einer fitnessorientierten Ernährung sollte sein, den Anteil an ungesättigten Fettsäuren zu erhöhen und gleichzeitig den Anteil an gesättigten Fettsäuren zu verringern. Also mehr fettarme Milch-, Fleisch- und Wurstprodukte und fettarme Saucen. Braten/Dünsten mit Olivenöl und 1x pro Woche Fisch.

3. Eine hochwertige Eiweißversorgung

Eiweiße sind die Grundbausteine aller Körperzellen. Als Enzyme und Hormonbestandteile steuern Eiweiße alle biochemischen Prozesse im Körper. Zudem sind Eiweiße die wichtigsten Strukturelemente des Körpers als Grundbaustein von Muskelfasern, als Gerüst und Schutz der Knorpel, Knochen, Sehnen und schließlich auch der Haut. Und sie sorgen für die Immunabwehr des Körpers.

Im Körper findet ein ständiger Auf-, Ab- und Umbau von Eiweißen statt. Grundbausteine aller Eiweiße sind Aminosäuren, die der Körper nur unzureichend speichern kann, deswegen ist eine tägliche hochwertige Eiweißversorgung durch die Ernährung sehr wichtig!

Von insgesamt 22 Aminosäuren kann der Körper 8 nicht selbst herstellen: Valin, Leucin, Isoleucin, Lysin, Tryptophan, Phenylalanin, Threonin und Methionin. Man nennt sie auch essentielle Aminosäuren. Sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Je größer der Anteil essentieller Aminosäuren eines Eiweißes ist, desto höherwertiger ist es!

Was heißt das konkret für unsere fitnessgerechte Ernährung?

- prinzipiell sind tierische Eiweiße höherwertiger als pflanzliche
Ausnahme: Amaranth, eine Körnerfrucht der Inkas, (lecker als Müsli ☺)
- Eiweiße so miteinander kombinieren, dass eine höhere Wertigkeit erreicht wird. Zum Beispiel Getreide mit Milchprodukten (das berühmte Müsli); Getreide mit Eiern (Pfannkuchen), Kartoffeln mit Ei oder Milchprodukten (Pellkartoffel mit Quark)

4. Eine mineralreiche Ernährung

a) Eisen

Eisen ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin, dieser transportiert den Sauerstoff über die Lunge zu den Muskeln und Körpergeweben.

- eisenreiche Lebensmittel: Amaranth, Soja, Vollkornbrot, Haferflocken, Karotten, Fleisch, Sonnenblumenkerne...

b) Magnesium

Funktionen: Entspannung der Muskulatur, Umsetzung der Trainingsreize in der Erholungsphase, Stabilisierung von Muskelmembran (Verletzungsschutz)

- magnesiumreiche Lebensmittel: Amaranth, Sonnenblumenkerne, Soja, Vollkornbrot, Hirse, Haferflocken, Nüsse

c) Zink

Zink steuert den Kohlenhydrat-Stoffwechsel, reguliert den Säure-Basen-Haushalt, regelt den Hormonhaushalt, fördert die Wundheilung, beschleunigt die Regeneration, verbessert den Zellschutz und stärkt das Immunsystem.

→ zinkreiche Lebensmittel: Weizenkeime, Fleisch, Käse, Kürbiskerne, Milch, Fisch

5. Viel Obst und Gemüse

Five a day! Obst, Gemüse oder Salat sollten bei keiner Mahlzeit fehlen. Sie enthalten Ballaststoffe (anregende Wirkung auf die Darmtätigkeit, Kräftigung der körpereigenen, gesunden Darmflora), Vitamine und Mineralien (Verbesserung der Nährstoffversorgung) und sekundäre Pflanzenstoffe (krebs-, entzündungshemmend, immunstärkend)