

Essen -Trinken – Ausdauersport; geht auch vegan oder vegetarisch?



🍋 Dr. Ute Streicher

🍋 Dipl. Troph. Elke Walther

🍋 AOK Neckar-Alb

🍋 AOK Ludwigsburg-Rems-Murr

Essen – Trinken – Ausdauersport; geht auch vegan oder vegetarisch



Agenda

- 1 Begrüßung
- 2 Grundlagen der Ernährung - vegetarische und vegane Ernährung
- 3 Mahlzeitenverteilung
- 4 Fragen

Umfrage

Welchen Stellenwert hat das Essen und Trinken bei Ihnen?



Quellenangabe: <https://pixabay.com/>

Optimales Essen und Trinken erreicht...

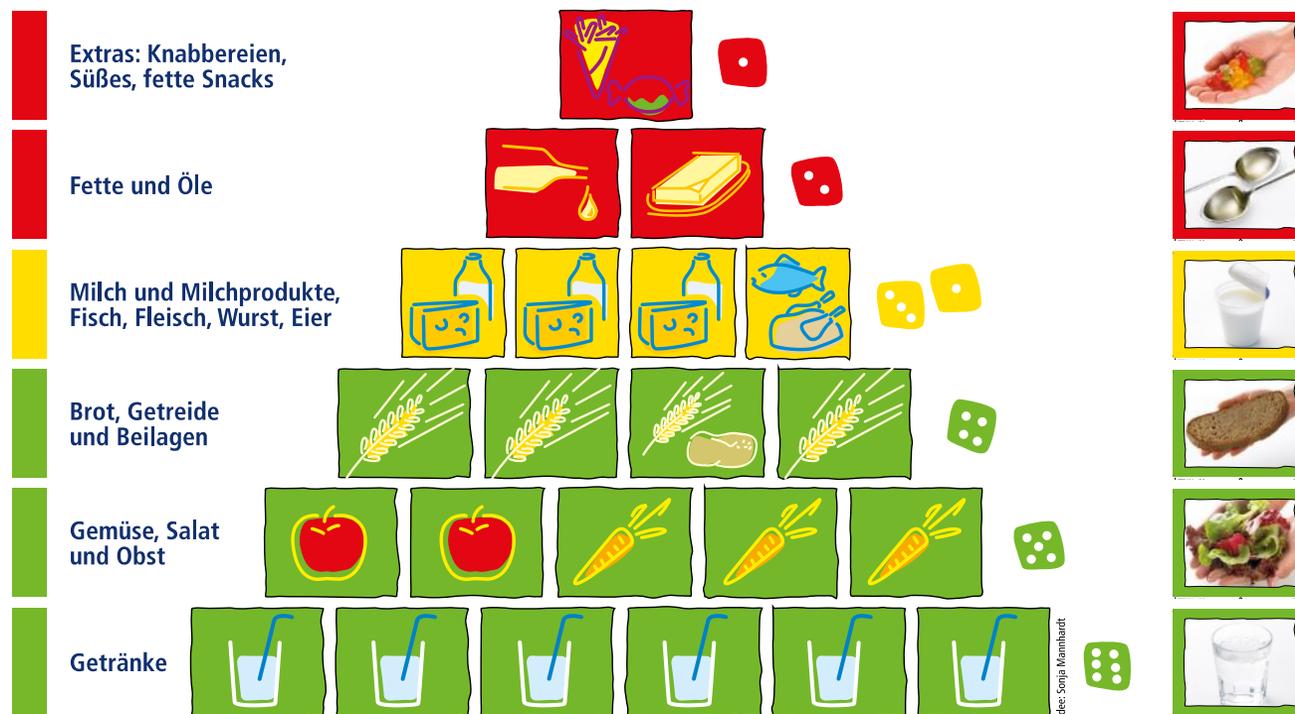
- bessere Leistung
- bessere Regeneration
- Gesunder Körperaufbau
- Verletzungsprophylaxe
- weniger Infekte
- bessere Konzentration
- höhere Lebenserwartung

!

richtige Baustoffe im richtigen Verhältnis



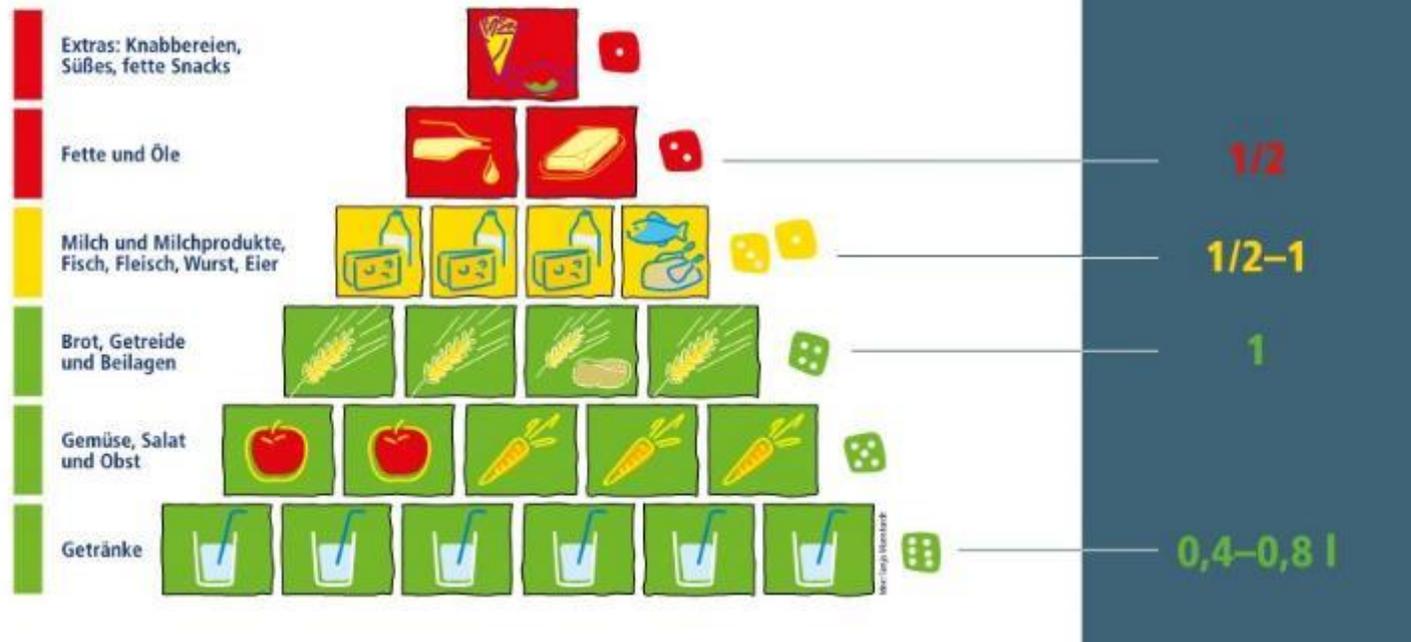
Die Ernährungspyramide



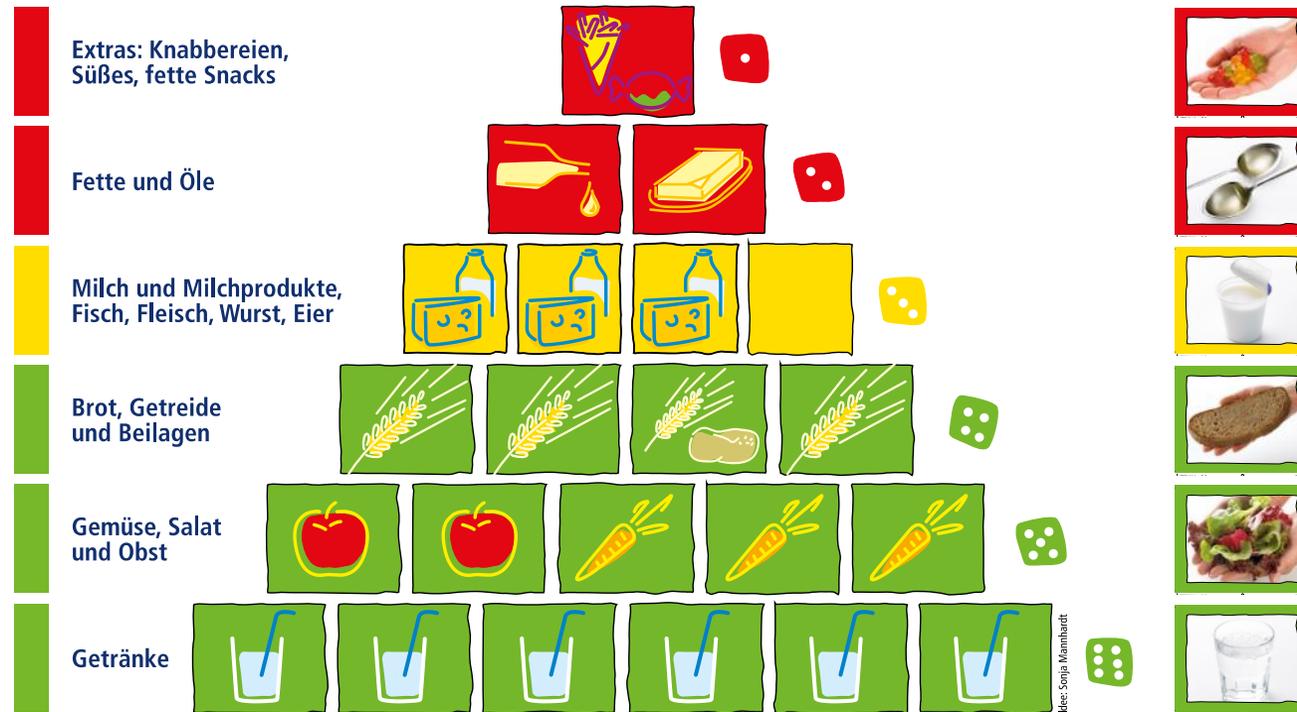
Leistungssport

Die Ernährungspyramide für Sportler

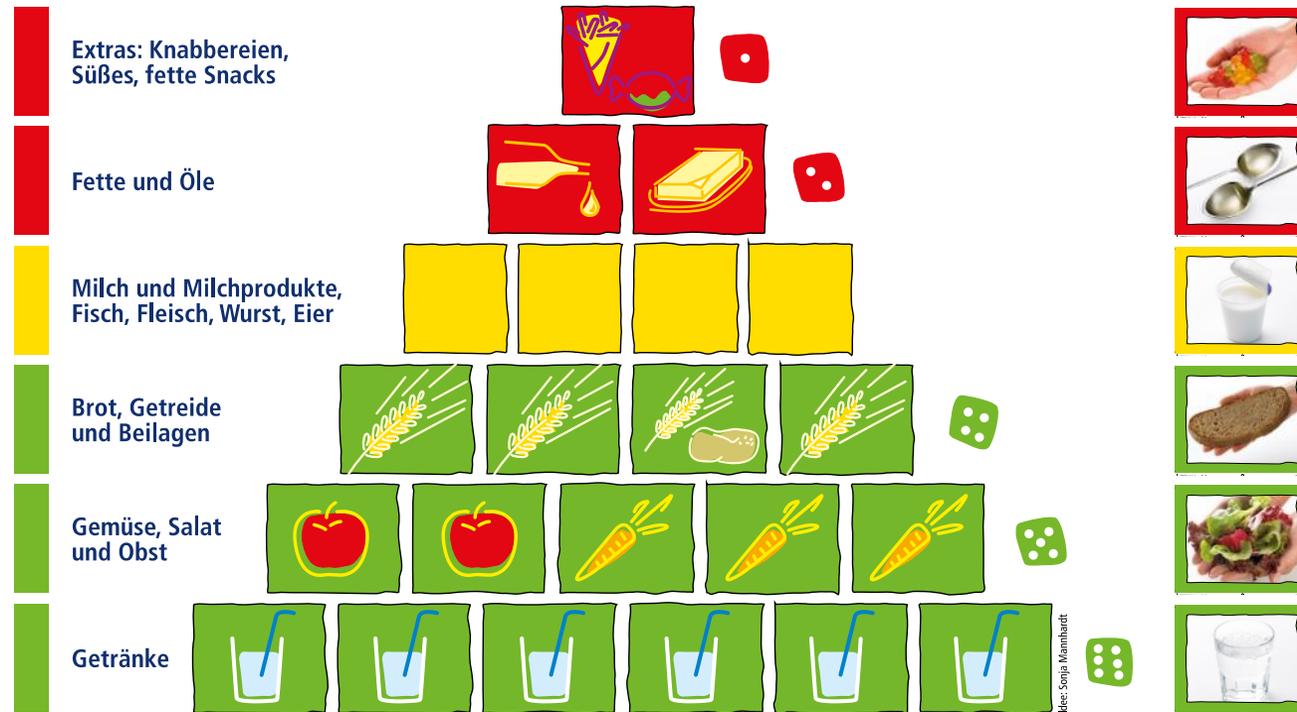
Gilt ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche



Die vegetarische Ernährungspyramide



Die vegane Ernährungspyramide



Wichtige Lebensmittel bei veganer Ernährung

- **Eiweiß**
 - Hülsenfrüchte, Getreide, (Pseudo)getreide, Nüsse, Kombinationen(!)
 - **omega-3- Fettsäuren**
 - Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl
 - **Vitamin B 12**
 - Supplemente
 - **Vitamin D**
 - Pilze, Sonnenlicht
 - **Calcium**
 - Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Ölsaaten, Mineralwasser
- und was ist mit angereicherten Lebensmitteln?

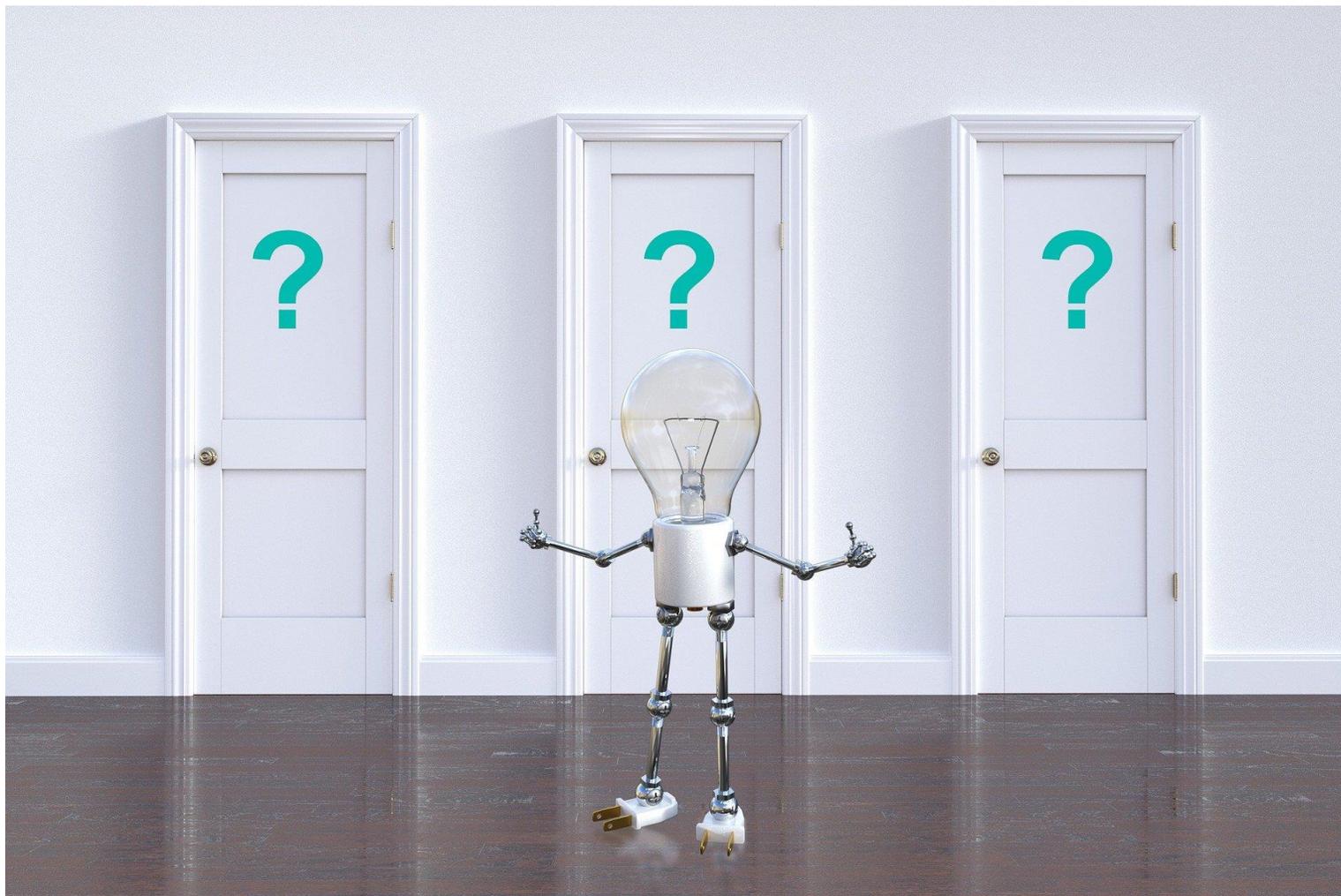


Empfehlungen

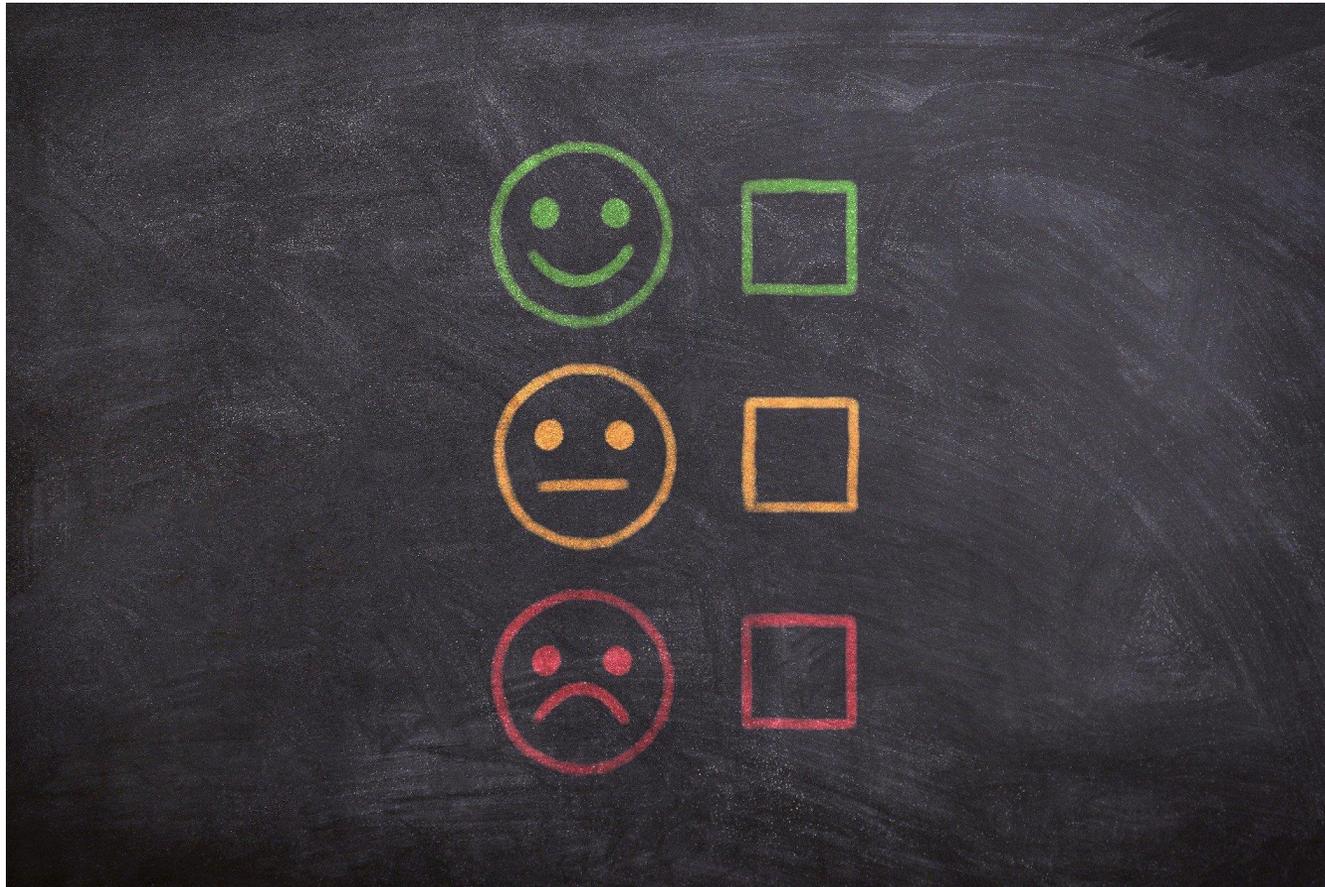
- regelmäßig essen
- 3 Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten
- zu jeder Mahlzeit ein Getränk
- eine Hauptmahlzeit aus mind. 3 LM-Gruppen
- Zwischenmahlzeiten aus 2 versch. LM-Gruppen
- zu den Hauptmahlzeiten immer eine große sättigende Beilage



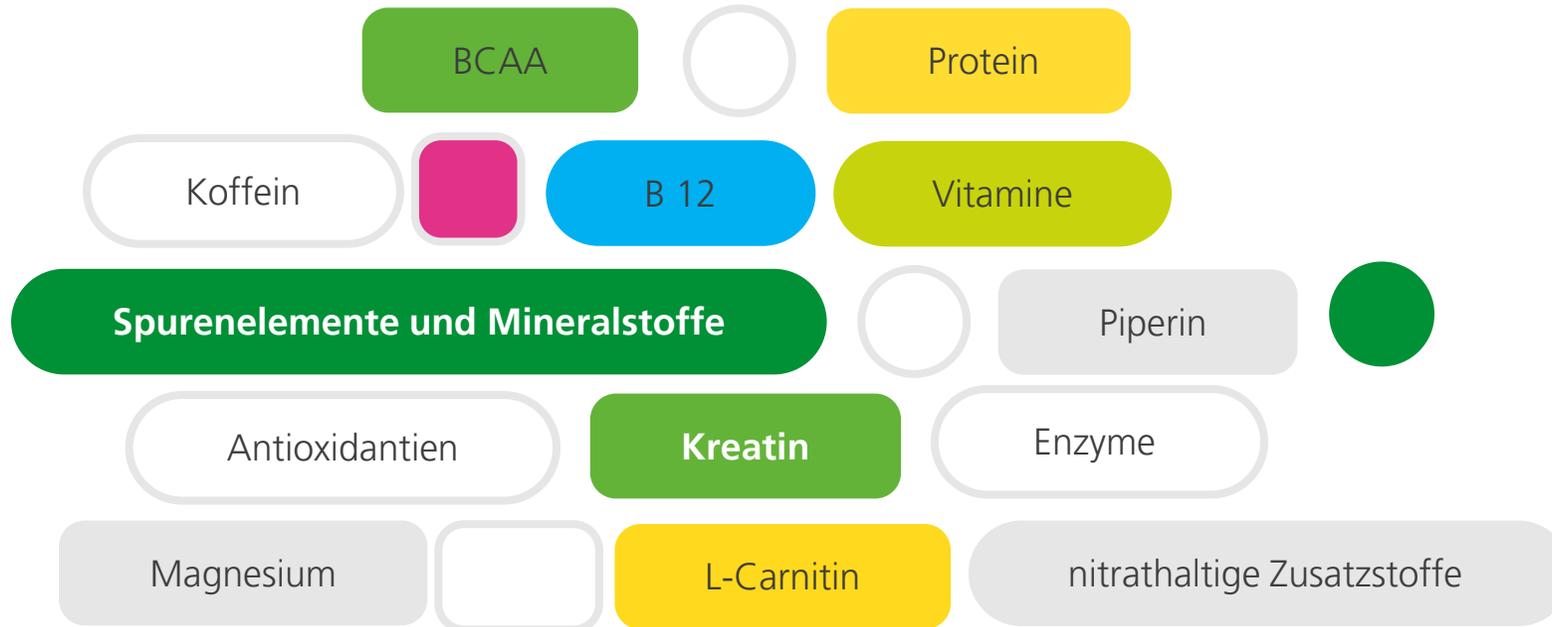
Quellenangabe: <https://pixabay.com/>



Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Nahrungsergänzungstoffe



Nahrungsergänzungsmittel im Sport

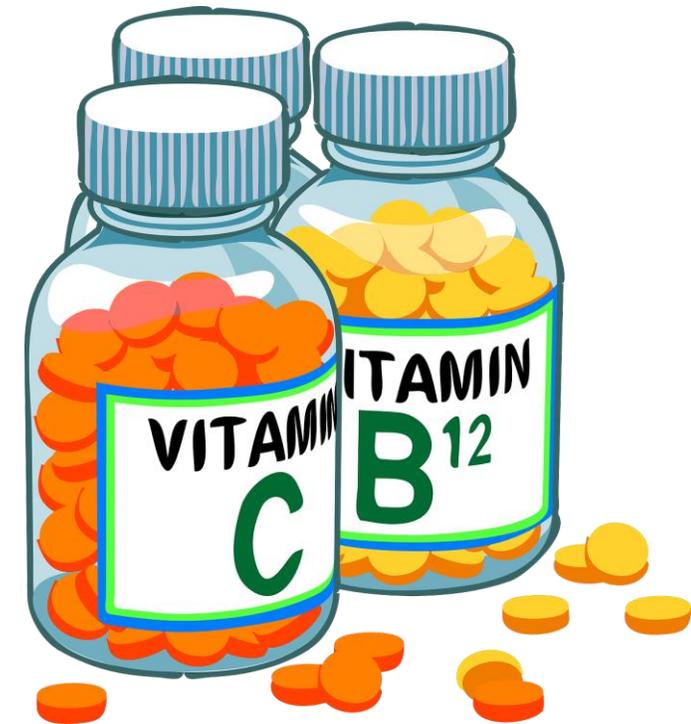
Notwendig oder leistungssteigernd?

Info

Das ist selten der Fall



- Sportler haben **nicht** generell einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen
- Die meisten Produkte sind teuer und nutzlos, manche sogar riskant
- vollwertiges und abwechslungsreiches Essen und Trinken liefern alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge



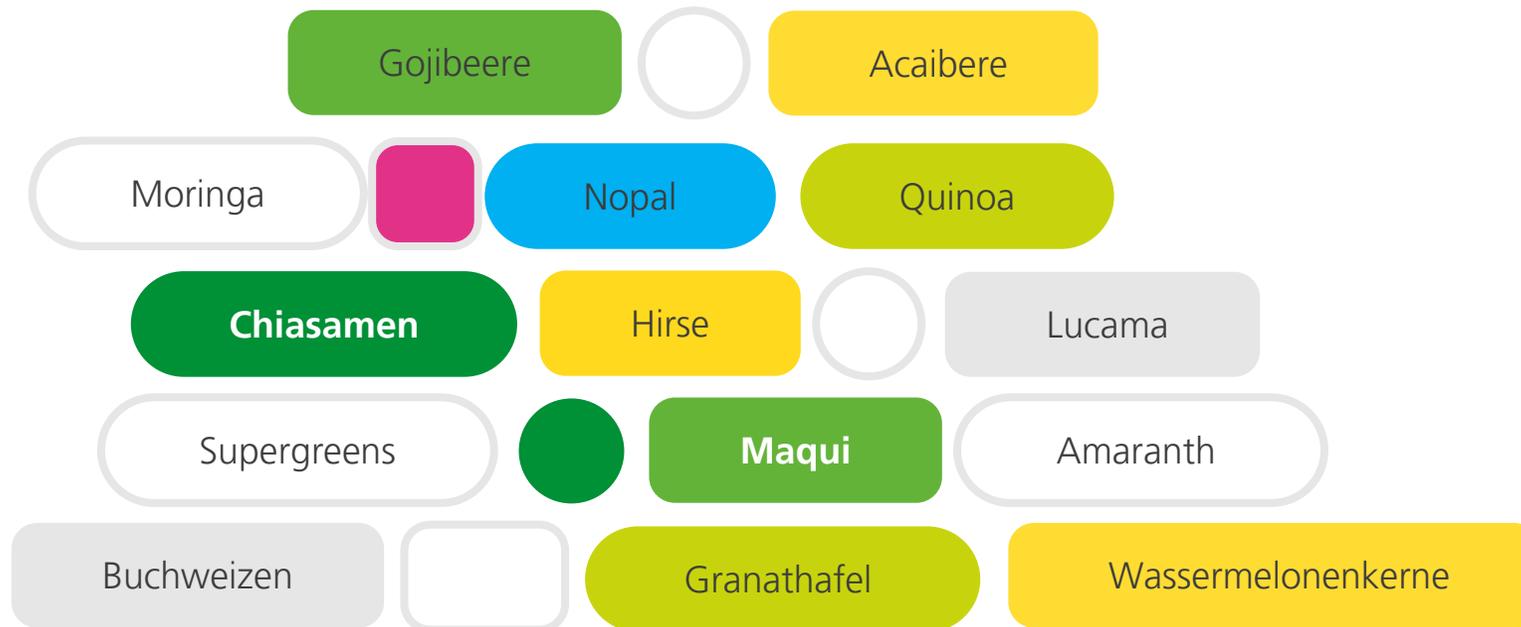
Quellenangabe: <https://pixabay.com/>

Superfood im Sport



Superfoods werden allerlei gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. Meist sollen sie verschiedenen Krankheiten vorbeugen und einen fit und gesund halten. Besonders herausgestellt wird ihr antioxidatives Potential.

Superfood



Superfood im Sport

Notwendige Ergänzung?

Info

Das ist selten der Fall



- Superfoods zeichnen sich meist durch einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus. Ein gesundheitlicher Mehrwert im Vergleich mit der Vielzahl heimischer Gemüse und Früchte ist allerdings nicht gegeben.
- Im Vergleich zu heimischen Gemüse und Früchten sehr Superfoods teurer
- vollwertiges und abwechslungsreiches Essen und Trinken liefern alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge
- "Exotische" Lebensmittel bergen immer ein gewisses Risiko
- Bei "Superfoods" in Kapselform ist Vorsicht geboten.



Quellenangabe: <https://pixabay.com/>

NÄHRSTOFFEVERGLEICH PRO 100 G

Exotische Superfoods

vs.

Heimische Superfoods



Chia-Samen
600 mg Calcium
290 mg Magnesium



Goji-Beere
48 mg Vitamin C



Quinoa
15 g Eiweiß



Acai-Beeren
40 mg Vitamin C
2 mg Vitamin E



Leinsamen
230 mg Calcium
350 mg Magnesium



Hagebutten
1.250 mg Vitamin C



Hafer
13 g Eiweiß



Heidelbeeren
30 mg Vitamin C
2 mg Vitamin E