

Ernährung im Kunstturnen

Jana Schönenberger





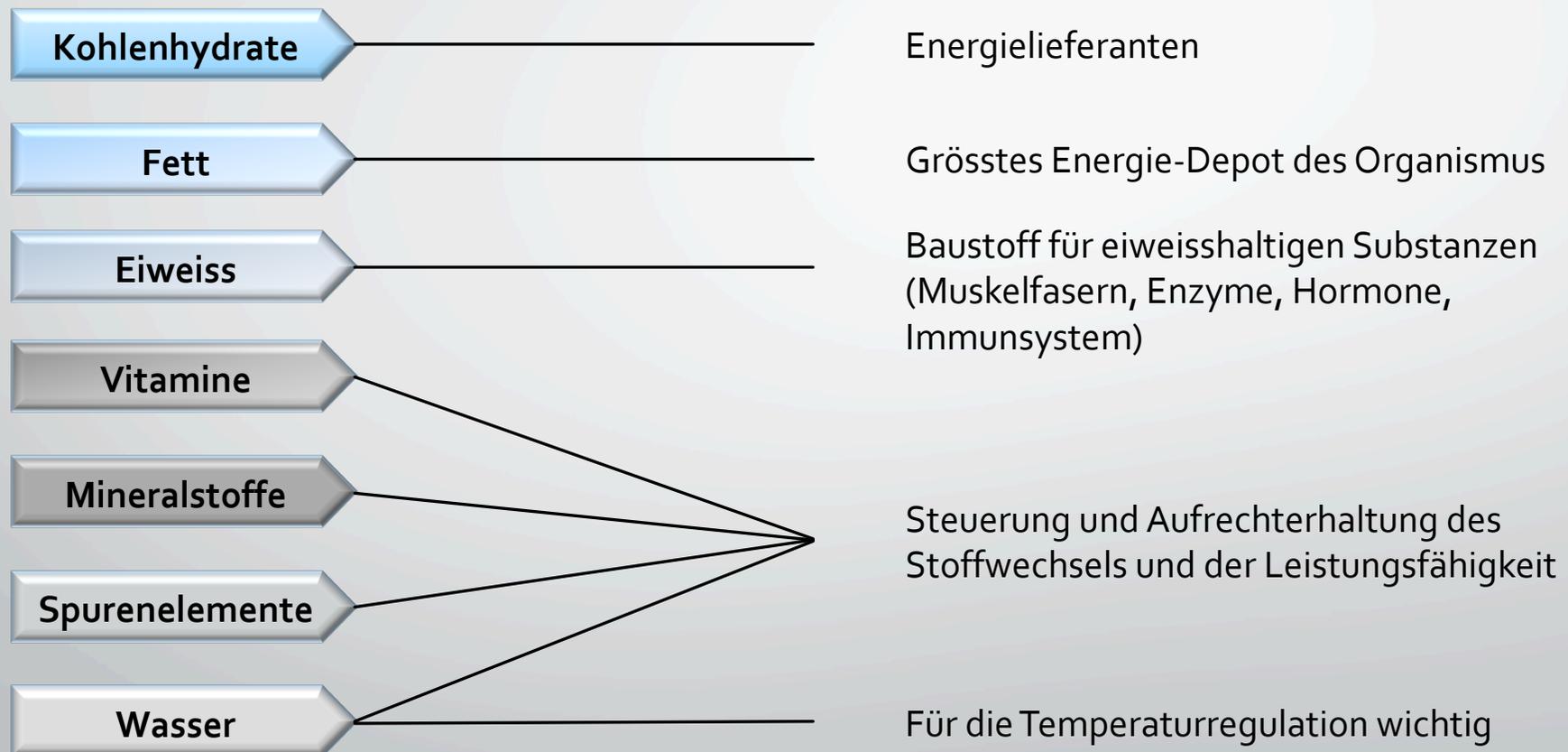
Basisernährung

Ernährung vor
dem Training

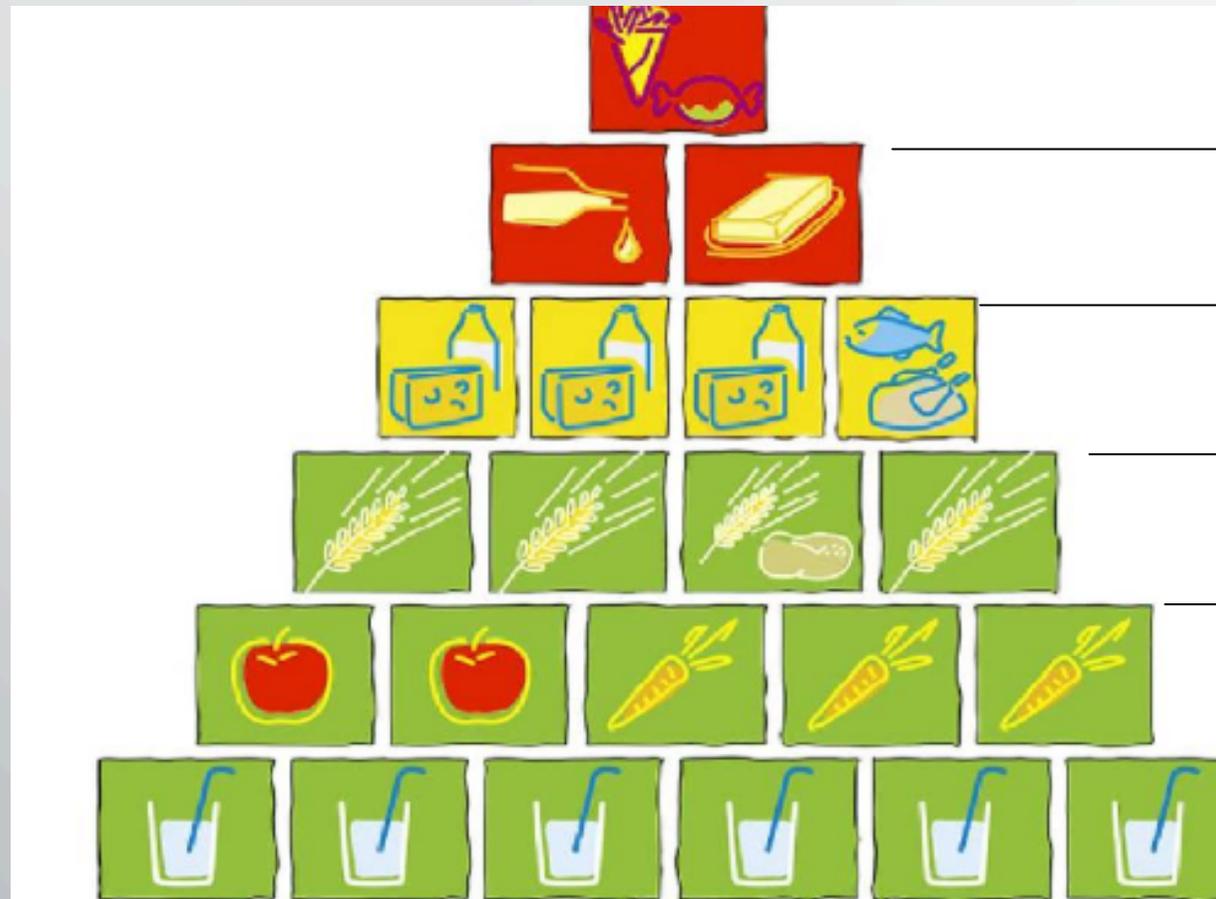
Ernährung
während dem
Training

Ernährung nach
dem Training

Bedeutung der einzelnen Nährstoffen im Sport



Lebensmittelpyramide für Kinder



Selten in kleinen Mengen konsumieren
Nicht im Training!

Sparsam umgehen. Pflanzliche Fette
bevorzugen.

Eiweisslieferanten. 3-4 Portionen am
Tag

Kohlenhydratlieferanten. 3-4 Portionen
am Tag.

5 Portionen pro Tag

1.5 – 2 Liter kalorienfreie Getränke

50-55% Kohlenhydrate
25-30% Fette
15-25% Eiweisse

Drei einfache Regeln für die richtige Lebensmittelauswahl:

- 1. **Reichlich:** pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Früchte, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte) und Getränke (Wasser)
- 2. **Mässig:** tierische Lebensmittel (Milchprodukte, Ei, Fleisch, Fisch)
- 3. **Sparsam:** Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an „versteckten“ Fetten wie Süßwaren, salzige Snacks, etc.
- **Beim Essen kommt es auf die Menge, die Kombination und die Häufigkeit an, das Argument «gesund» interessiert Kinder nicht. Was ungesund, sprich verboten ist, reizt dagegen erst recht!**

Ernährungsstrategie in der Praxis

- Was esse ich vor, während und nach dem Training?
- Vermeidung der falschen Nahrungsmittel
- Auswahl der richtigen Getränke
- Richtige Verteilung der Mahlzeiten

Was esse ich vor dem Training? (30-60min vorher)

→ sportliche Belastungen nicht mit vollem Magen antreten!

Genügend Flüssigkeit! Kohlenhydratreich! Fettarm! Eiweissarm!

- Brot evt. mit Honig oder Konfi
- Reiswaffeln, Maiswaffeln, Blévita
- Farmer Riegel
- Banane, anderes Obst je nach Verträglichkeit
- Trockenfrüchte, Apfelmus



Was esse ich während dem Training?

- Während Leistungen bei Bedarf Konsum von kleinen Mengen Kohlenhydraten
- Kohlenhydrate in fester Form, zum Beispiel:
 - 1 Riegel
 - 1 Handvoll Trockenfrüchte
 - 1 Frucht
 - 1 -2 kleine Biberli
 - 1 Handvoll Salzstängeli
 - 3-4 Stück Reiswaffeln, Maiswaffeln oder Knäckebrötchen
 -

Einfache Snacks zum mitnehmen

	1 Packung		3-4 Stück		1 Handvoll
	1 Riegel		1 Riegel		2 Stück
	1 Frucht		Halbe Packung		2 Stück

Essen nach dem Training

- **Kohlenhydrate** → Wiederauffüllen der Speicher
- **Eiweiss** → Regeneration, Reparatur, Aufbau von Muskeln + andere Gewebe

Was esse ich nach dem Training?

- **Drei-Komponenten-Menü mit:**
 - **Kohlenhydraten** (Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Kartoffelstock, Polenta, Gschwelti, usw.)
 - **Eiweiss** (Pouletbrust, Plätzli oder allgemein Fleisch, Käse, Fleischersatzprodukte, Eier usw.)
 - **Gemüse** gekocht oder ev. als Salat (je nach Verträglichkeit)
 - → «Cafe Complet»:
 - Brot mit Butter, Konfi, Käse, Ei oder Fleisch, ev. Salat
 - Sandwich
 - Birchermüesli



Vermeidung von falschen Nahrungsmittel

- Zucker, zuckerhaltige Speisen und Getränke
 - Traubenzucker, Süßwaren, Schokolade, Rivella etc.
 - **Ausnahme kleines Stück dunkle Schokolade**
- Weismehlprodukte
 - Kuchen, Kekse, Toast, Weggli
- Fetthaltige Speisen
 - Chips, Salami Sticks, Würstli, Gipfeli



Auswahl der richtigen Getränke

- regelmässig über den Tag verteilt trinken
- ungezuckerte Getränke
- isotonische Getränke sind nicht nötig

Richtige Verteilung der Mahlzeiten

1. Variante

- Ausgiebiges Frühstück (Kohlenhydrate, Eiweiss, Frucht)
- Mittagessen (Kohlenhydrate, Eiweiss, Gemüse)
- Zwischenmahlzeit **kurz vor** dem Training (überwiegend Kohlenhydrate)
- Abendessen nach dem Training (Kohlenhydrate, Eiweiss, Gemüse)

2. Variante

- Ausgiebiges Frühstück (Kohlenhydrate, Eiweiss, Frucht)
- Mittagessen (Kohlenhydrate, Eiweiss, Gemüse)
- Eher **grössere** Zwischenmahlzeit **1-2h vor** dem Training (überwiegend Kohlenhydrate und Eiweiss)
- **Kleines** Abendessen nach dem Training (Kohlenhydrate, Eiweiss, Gemüse)

