

**Baarlo, 5 September 2007.** Betrifft: Protokoll erste Besprechung der Ernährungsberaterin OSP, anwesend 25 Personen, Trainer Otter, Coopmans.

Frau Giresser vertritt Frau Neutert (OSP Rhein-Ruhr). Sie betreut viele Sportarten wie z.B. Rudern, Kanu, Schwimmen und auch schon viele Jahre in Grefrath Eisschnelllauf und kennt sich sehr gut aus mit den Anforderungen, die diese Sportart mit sich bringt. Ihr Vortrag dauerte etwa 1,5 Std und ich versuche mal, ihre Worte zusammen zu fassen:

Sportlernahrung ist keine Sonderernährung, Es ist eine Anpassung der Nahrung an die Sportart, im diesem Fall Eisschnelllaufen. Eisschnelllauf fordert eine gut entwickelte Kraftausdauer und Schnellkraft. Es wird sehr vielseitig und umfangreich trainiert, deswegen wird der Kohlenhydratstoffwechsel stark belastet. Sportlernahrung ist keine Frage des Geldes, hochwertige Produkte sind meistens einfache natürliche Produkte und nicht so teuer wie raffinierte Kulturprodukte, wo der Genussfaktor groß ist. Bei der Zusammenstellung der täglichen Ernährung ist eine wesentliche Frage, welche Ziele der individuelle Athlet hat. Große Leistungen im täglichen Training sind nicht möglich ohne hochwertigen „Treibstoff“. Wenn das nicht der Fall ist, sollte man nicht trainieren gehen!

Deshalb ist die Entscheidung, was man zu sich nimmt, sehr wichtig und immer eine eigene Verantwortung. Das sollte man nicht anderen überlassen!

Was ist nun guter „Treibstoff“, was ist hochwertige Ernährung, wie soll eine gute Ernährung fürs tägliche Training aussehen? Nahrung soll beinhalten: 55-60% Kohlenhydrate, 15-20% Eiweiß, 25-30% Fett.

Dabei ist es wichtig, auf Hochwertigkeit der Produkte zu achten, die man isst: Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten beinhalten mehr Mineralen und Ballaststoffe und sättigen länger.

#### **Wichtigster BRENNSTOFF für das Training:**

Eiweiß aus magerem Fleisch oder Fisch hat den Vorzug, wichtig für Körperaufbau und Immunsystem. Fett aus pflanzlichem Öl oder Fett hat den Vorzug, so wenig wie möglich tierisches Fett verwenden, auch in der Zubereitung! Fett ist wichtig für den täglichen Energiebedarf vom Körper. Wird in der modernen Zeit viel verwendet als Geschmackbringer in Luxusessen, kommt deswegen in (zu) vielen Produkten vor.

#### **Gute Verteilung über die Woche, um dies zu verwirklichen wird folgendes empfohlen:**

- Warmes Essen, 2-3x Fleisch (oder Ei) in fettarmer Zubereitungsweise. 2x Fisch, 2x vegetarisch in der Woche.
- Organisieren auf Basis der Pyramide Flüssigkeit – Obst und Gemüse – Kohlenhydrate – Eiweiß – Genußartikel.
- Jeden Tag mindestens 2 Liter Flüssigkeit (Wasser, Tee, etc.). Pro Training 0,5 Liter extra.
- Bei Wasser achten auf Mineralien wie Magnesium, Kalium, Natrium. Diese Elektrolyte sind wichtig bei viel Schweißverlust, Muskelfunktionen und Stoffwechselprozesse.

- Jeden Tag 2-3 Stücke Obst, bringt langkettige Zucker, die langsam abgebaut werden und Mineralien wie Kalium.
- Fruchtsäfte sind keine Flüssigkeit, sind einzuordnen bei KH-Nahrung. Kohlenhydrate wie Reis oder Vollkornprodukte, um den Kalorienverbrauch des Trainings auszugleichen.
- Jeden Tag 0,3 – 0,5 Liter Milch. Diese ist nicht als Flüssigkeit zu zählen. Eiweiß, Fett, Mineralien. Morgens Basis legen mit Frühstück.

**Zwischendurch:**

- 0,5 Liter Getränk – Mittags (Schule) oder warmes Essen.

**1 – 1,5 Std vor Training:**

- 1 Stück Obst oder kleines Vollkornbrot oder Riegel, 0,5 Liter Getränk.

Während Training immer mal trinken. Man braucht jetzt eigentlich nur Wasser.

**In der Eispflege oder DIREKT nach dem Training:**

- 1 Stück Obst oder Riegel mit 0,3 bis 0,5 Liter Wasser oder Schorle.

**Danach nicht mit Heißhunger zum Abendessen gehen!**