

Ferreira C / Heulin A Powerfood für den Sport

Leseprobe

[Powerfood für den Sport](#)

von [Ferreira C / Heulin A](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



<http://www.unimedica.de/b21964>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Gutes auf dem Teller, GUT IM SPORT!

Hurra! Es muss nicht länger der Teller Nudeln am Vorabend eines Wettkampfes sein. Als Sportler erwarten Sie mehr als ein simples Putenfilet mit Pasta als Beilage? Wir haben uns dazu Gedanken gemacht und schließlich dieses Buch zusammengestellt, in dem wir das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden: Wissen und Ratschläge zur Sporternährung und im Hauptfeld eine Reihe gesunder Rezepte für Sportler.

Unabhängig davon, welchen Sport Sie betreiben und wie häufig Sie trainieren – was auf Ihrem Teller landet, ist genauso wichtig, wie Ihr Training. Über die Ernährung geben Sie Ihrem Körper Energie, Kraft und Vitalität, dank der in den Lebensmitteln enthaltenen Proteine, Kohlehydrate, Vitamine und Mineralstoffe. In diesem Buch werden Sie erfahren, wie Sie sich am besten ernähren und mit Flüssigkeit versorgen, um gut in Form und leistungsfähig zu sein.

Um Ihnen die wichtigsten Informationen zu geben, enthält dieses Buch zahlreiche Infoseiten zur Ernährung (grafisch und detailliert), Begegnungen mit Sportlern, damit Sie von deren Erfahrungen profitieren können, eine Liste mit den besten Lebensmitteln für Sportler und natürlich über sechzig einfache und köstliche Rezepte für jeden Tag und zum Vorbereiten auf Wettkämpfe. Alles 100 % hausgemacht mit frischen Zutaten, die dem Zeitgeist entsprechen. Industriell verarbeitete Lebensmittel werden außen vor gelassen. Eine gesunde Ernährung ist allgemein wichtig und das gilt besonders für Sportler. Sich gut zu ernähren bedeutet, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen und sich damit die besten Chancen zu geben, die eigenen Ziele zu erreichen.

Coralie und Axel

AXEL HEULIN ist Ernährungsberater, spezialisiert auf Sporternährung. Früher beim Institut national du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) in Paris angestellt, wo Trainer für Spitzensportler ausgebildet werden, arbeitete er in der Abteilung Ernährung und ist Co-Autor des Buches *Nutrition et performance en sport, la science au bout de la fourchette*. Er hat außerdem Vorträge über Ernährung vor dem Olympischen Komitee und der L'école Lenôtre gehalten, ebenso zum Thema Sporternährung. Aktuell arbeitet er als Berater zur Sporternährung am Zentrum für Sporttraumatologie von La Défense. Selbst ein Läufer, schreibt er regelmäßig für die Webseite Runners.fr.

CORALIE FERREIRA ist kulinarische Autorin und Food-Stylistin, großer Fan frischer Zutaten und selbst gekochter Gerichte. Zur Verwirklichung dieses Projekts, das ihre Idee war, holte sie sich die Unterstützung eines auf Sporternährung spezialisierten Ernährungsberaters, um den Bedürfnissen von Sportlern gerecht zu werden. Ihrer Kreativität konnte sie bei der Zusammenstellung ausgeglichener, bunter und köstlicher Rezepte trotzdem freien Lauf lassen.



INHALT

Der Nährstoffbedarf von Sportlern S. 6
 Der ideale Vorrat S. 8
 Grundlagen zur Sporternährung S. 10

REZEPTE

- **Das Frühstück S. 52**
 Basiswissen S. 54
- **Die Snacks S. 88**
 Basiswissen S. 90
- **Das Mittagessen S. 136**
 Basiswissen S. 138
- **Das Abendessen S. 174**
 Basiswissen S. 176

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Nährwerttabelle S. 210
 Praktisches Wissen: Entsprechungen Proteine, Fett, Kohlehydrate S. 212
 Register S. 214

GUT ESSEN, UM IN FORM UND LEISTUNGSFÄHIG ZU BLEIBEN

Was ist die ideale Ernährung für Sportler?

Eine gute Ernährung bedeutet, gute Lebensmittel in den richtigen Mengen zum richtigen Zeitpunkt zu sich zu nehmen. Anders gesagt, sollte eine gute Ernährung auf den Nährstoffbedarf des Sportlers abgestimmt sein – nicht mehr, nicht weniger.

ALLES EINE FRAGE DER BALANCE

Jeder Nährstoff*, den wir zu uns nehmen, hat eine bestimmte Aufgabe in unserem Organismus. Ist die Nährstoffversorgung nicht ausreichend oder gar mangelhaft, fehlen dem Körper die nötigen Ressourcen, um optimal funktionieren zu können. Aber auch die Überversorgung mit Nährstoffen führt zu einem Ungleichgewicht, das sich negativ auf die Gesundheit auswirkt. Eine ausgeglichene Ernährung hat indessen einen positiven Effekt auf die Gesundheit und die sportlichen Leistungen.



Es ist offensichtlich, dass ein Marathonläufer nicht die gleichen Bedürfnisse hat, wie ein Bodybuilder, genauso wie ein Rugbyspieler andere Bedürfnisse hat, als eine Ballerina.

Jeder Sportler hat spezifische Bedürfnisse, abhängig von Alter, Gewicht, Größe sowie der Art, Dauer und Intensität der körperlichen Aktivitäten.

Um diesen spezifischen Bedürfnissen gerecht zu werden, muss man lediglich lernen, sich Mahlzeiten richtig und gut zusammenzustellen:



*Nährstoffe = Proteine, Fette, Kohlehydrate + Vitamine und Mineralstoffe.

STÄRKEHALTIGE LEBENS- MITTEL: ENERGIEQUELLE

Reich an Kohlehydraten, dem bedeutendsten Brennstoff des Trainings.

Der Verzehr stärkehaltiger Lebensmittel ist essentiell, um intensive oder lange Trainingseinheiten durchzustehen.

Vor dem Training füllen sie die Energiereserven. Nach dem Training unterstützen sie die Regeneration.

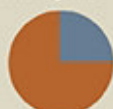
Der Bedarf an stärkehaltigen Lebensmitteln variiert entsprechend der Anzahl, Dauer und Intensität der körperlichen Aktivitäten.

1 DAS PRINZIP

Das Mengenverhältnis stärkehaltiger Lebensmittel auf dem Teller ist entsprechend der körperlichen Aktivitäten anzupassen.

 Gemüse  stärkehaltige Lebensmittel

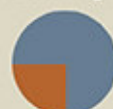
Ruhephase



1 Training



2 Trainings



2 VERHÄLTNIS STÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL/GEMÜSE AUF DEM TELLER VON SPORTLERN

Ruhetag

Mittags: 1/3 + 2/3
Abends: 1/4 + 3/4

1 Training mit geringer Intensität

Mittags: 1/2 + 1/2
Abends: 1/3 + 2/3

1 langes oder intensives Training

Mittags: 2/3 + 1/3
Abends: 1/2 + 1/2

2 intensive Trainings

Mittags: 3/4 + 1/4
Abends: 2/3 + 1/3

Die Menge an Brot ist der Menge an stärkehaltigen Lebensmitteln auf dem Teller anzupassen.

3 INDIVIDUELLER BEDARF

Trotz ausgewogener Ernährung nehmen Sie zu.



Sie essen zu viele stärkehaltige Lebensmittel.

Sie verlieren Gewicht. Sie fühlen sich müde, Ihre Leistungen gehen zurück, Sie leiden unter Heißhungerattacken.



Sie essen nicht genügend stärkehaltige Lebensmittel.

Ihr Gewicht ist stabil. Sie haben viel Energie und sind in Form.



Sie essen die richtige Menge.

4 DIE BESTE WAHL

Stärkehaltige Lebensmittel mit niedrigem bis mittlerem glykämischen Index bevorzugen, die möglichst nährstoffreich sind.

- **Getreideprodukte:** Basmati- und Wildreis, roter und schwarzer Reis, Bulgur, Mais, Sorghum, Körnerbrot, Sauerteigbrot, Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Nudeln *al dente* ...
- **Pflanzen und Früchte:** Quinoa, Buchweizen, Amaranth, Esskastanien ...
- **Wurzelgemüse:** Süßkartoffeln, Yamswurzeln, Maniok, Kochbananen, Topinambur ...
- **Hülsenfrüchte:** grüne und rote Linsen, rote und weiße Bohnen, Spalterbsen, Erbsen, Kichererbsen, Edamame, Sojabohnen ...

5 NUR EINGESCHRÄNKT GENIEßEN

Stärkehaltige Lebensmittel mit hohem glykämischen Index, die raffiniert und nährstoffarm sind.

Nudeln mit geringer Garzeit oder zu lange gekochte Nudeln, weißen oder Schnellkochreis, Kartoffelpüree, Puffreis, Toastbrot (auch Vollkorntoast), Maisflocken, gesüßte Frühstücksflocken, Weißbrot, Weichweizengrieß ...





CHIA-PUDDING

HEIDELBEEREN, BROMBEEREN, KIWI

Für 2 Personen · Vorbereitung: 5 Min. · Ruhezeit: 10 Min.

1 EL KOKOSBLÜTZUCKER, 250 ML KOKOSMILCH, 1 SOJAJOGHURT, 6 EL CHIASENEN, 125 G HEIDELBEEREN, 50 G BROMBEEREN, 1 KIWI

Kokosblütenzucker, Kokosmilch und Sojajoghurt in einer Schüssel glattrühren. Die Chiasamen untermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Früchte waschen. Die Hälfte der Heidelbeeren pürieren. Die Kiwi schälen und in Würfel schneiden.

Den Chia-Pudding mit dem Heidelbeerpüree und den frischen Früchten servieren.

Nährwert pro Portion: Kalorien 387 kcal/Proteine 8,5 g/Kohlehydrate 41 g/Fett 12 g

APFEL, BIRNE UND KAKI

Für 2 Portionen · Vorbereitung: 5 Min. · Ruhezeit: 10 Min.

1 EL ROHRZUCKER, 250 ML MANDELMILCH, 1 SOJAJOGHURT, 6 EL CHIASENEN, 100 G APFELMUS (UNGESÜSST), ½ BIRNE, ½ KAKI

Rohrzucker, Mandelmilch und Sojajoghurt glattrühren. Die Chiasamen untermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Birne waschen und die Kaki schälen. Das Obst in Würfel schneiden.

Den Chia-Pudding mit Apfelmus und den gewürfelten Früchten servieren.

Nährwert pro Portion: Kalorien 644 kcal/Proteine 13 g/Kohlehydrate 91 g/Fett 25 g

BELEGTE PUMPERNICKEL

POCHIERTE EIER, EDAMAME-HUMMUS,
LACHS UND ALGEN

Für 2 Portionen >> Vorbereitung: 6 Min. >> Garzeit: 5 Min.



- ¼ GURKE
- 1 EL WEISSWEINESSIG
- 2 EIER
- 2 SCHEIBEN PUMPERNICKEL
- 2 EL EDAMAME-HUMMUS
(BIO-FACHHANDEL)
- 2 SCHEIBEN RÄUCHERLACHS
- 1 TL GETROCKNETE ALGENFLOCKEN

Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

Einen mittleren Topf zu drei Vierteln mit Wasser füllen, den Essig zufügen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, das erste Ei hineingleiten lassen, um es zu Pochieren. (Das Wasser am besten zuerst umrühren, sodass ein Strudel in der Mitte entsteht. Das Ei in diesen Strudel gleiten lassen, damit sich das Eiweiß besonders gut um das Eigelb legt). Das zweite Ei danach ebenso pochieren.

Das Brot tosten und mit Hummus bestreichen. Gurkenscheiben, Lachs und pochierte Eier auf dem Brot arrangieren und abschließend mit den getrockneten Algen bestreuen.

Nährwert pro Portion:
Kalorien 470 kcal/Proteine 25 g/Kohlehydrate 47 g/Fett 20 g

GILLES, LAUF-FREAK

Der sportbegeisterte Gilles hat vor allem Turnsport, Judo und American Football betrieben, bevor er sich 2007 dem Laufen widmete.

»Am Anfang bin ich 10 km-Strecken gelaufen und habe zwei- bis dreimal die Woche trainiert. Mit der Zeit nahm ich an Halbmarathons teil und meinen ersten Marathon bin ich dann 2010 gelaufen. Danach habe ich an sieben Marathons weltweit teilgenommen: Berlin, Boston, Chicago, New York, London und Tokyo.«

Um noch weiter zu gehen, hat sich Gilles dann in das große Abenteuer des Marathons des Sables gestürzt, einem Ultramarathon, der jährlich im April in Marokko stattfindet.

»Dieser Wüstenlauf erstreckt sich über 6 Tage und die Teilnehmer müssen sich selbst mit Essen versorgen. Die Organisatoren stellen das Wasser (4,5l jeden Morgen vor dem Start, auf der Strecke, an den Check Points, und 4,5l Wasser am Abend für die Nacht) und das Zelt, um deine Ernährung musst du dich selbst kümmern.

Um für den Marathon des Sables im April bereit zu sein, habe ich im Januar mit dem Training begonnen. Ich bin zweimal nach Marokko gereist, um mich an das Laufen unter den dortigen klimatischen Bedingungen zu gewöhnen (Tagestemperaturen von

durchschnittlich 40 °C) und zu den Dunes du Pilat an der Atlantikküste, um das Laufen auf Sand zu trainieren. Insgesamt habe ich während des Trainings 810 km zu Fuß und 390 km auf dem Rad zurückgelegt.

Für die **Flüssigkeitsversorgung** hatte ich zwei Trinkflaschen am Gürtel, eine mit Wasser (zusätzlich zu einer weiteren Wasserflasche) und eine mit einem Sportgetränk. Je nach Bedarf habe ich abwechselnd davon getrunken. In jedem Fall habe ich alle 10 Minuten einen Schluck Wasser getrunken (wie von den Organisatoren empfohlen).



len) und an jedem Check Point die drei Salztalotten gegen Dehydrierung genommen, die dort verteilt wurden. Meinen Ernährungsplan habe ich mit der Hilfe von Axel zusammengestellt. Die Organisatoren sehen vor, dass jeder Läufer täglich 2000 kcal zu sich nimmt. Eine weitere Einschränkung ist das Gewicht des Rucksacks (den wir während des gesamten Laufs tragen), daher muss man gut planen, um trotz leichtem Gepäck eine **ausreichende Nährstoffversorgung** zu sichern.

Ich habe es geschafft, mit einem 7,5 kg schweren Rucksack teilzunehmen, gefüllt mit gefriergetrockneten Mahlzeiten in Tüten, Müsliriegeln, Macadamianüssen und Pulver zum Anrühren von Energiegetränken, sowie – für meine Moral – 60 g Mini-Würste. Davon hatte ich zwei extra für den längsten Lauf vorgesehen, der am vierten Tag über 92 km ging. Rückblickend war das die optimale Menge: Es hat mir an nichts gefehlt und der Rucksack war auch nicht zu voll.«

ORECCHIETTE MIT BROKKOLI

GRÜNE LINSEN UND ANCHOVIS

Für 2 Portionen >> Vorbereitung: 15 Min. >> Garzeit: 30 Min.

- 2 EL GRÜNE LINSEN
- ½ BROKKOLI
- 1 BIO-ZITRONE
- 160 G ORECCHIETTE (KLEINE, RUNDE ITALIENISCHE NUDELN)
- 4 ANCHOVIS
- 4 SCHWARZE OLIVEN, OHNE STEIN
- 1 EL OLIVENÖL

Die Linsen laut Packungsangabe garen und abtropfen lassen. Den Brokkoli waschen und die Röschen trennen. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Nudeln laut Packungsangabe kochen und die Brokkoliröschen 8 Minuten vor dem Ende der Garzeit in das kochende Wasser zu den Nudeln geben.

Während Nudeln und Brokkoli kochen, Oliven und Anchovis fein hacken. Den Zitronenabrieb untermischen.

Das Olivenöl in einer Sautierpfanne erhitzen. Die Oliven-Anchovis-Mischung zufügen, die abgetropften Nudeln und Brokkoliröschen untermischen, dann die Linsen und abschließend den Zitronensaft. Unter Rühren auf mittlerer Stufe 2 Minuten erhitzen, dann servieren.

Nährwert pro Portion:
Kalorien 513 kcal/Proteine 31 g/Kohlehydrate 64 g/Fett 15 g



TABOULÉ

GRANATAPFELKERNE, ROTKOH, HIMBEEREN, STAUDEN-
SELLERIE, PALERBSEN, GRANATAPFELVINAIGRETTE

Für 2 Portionen >> Vorbereitung: 25 Min. >> Garzeit: 30 Min.

- 50 G PALERBSEN
- 100 G COUSCOUS
- 1 SELLERIESTANGE
- ½ GRANATAPFEL
- 1 ZITRONE
- 1 HANDVOLL GEHACKTER ROTKOH
- 125 G HIMBEEREN

FÜR DIE VINAIGRETTE

- 1 EL OLIVENÖL
- 4 EL GRANATAPFELSAFT
- 1 TL WEISSER BALSAMESSIG

Am Vorabend die Palerbsen in einer Schüssel Wasser einweichen.

Am Tag der Zubereitung die eingeweichten Erbsen in einem Topf Wasser laut Packungsangabe garen. Den Couscous ebenfalls laut Packungsangabe zubereiten. Die Selleriestange waschen und fein hacken. Die Granatapfelkerne auslösen. Den Zitronensaft auspressen.

Für die Vinaigrette Olivenöl, Granatapfelsaft und weißen Balsamessig glattrühren. Leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erbsen, Sellerie, Granatapfelkerne, Rotkohl und Himbeeren in einer Schüssel vermengen, den Zitronensaft untermischen und abschließend mit der Vinaigrette anmachen.



Nährwert pro 1 Portion:
Kalorien 274 kcal/Proteine 9,5 g/Kohlehydrate 41 g/Fett 8 g



Ferreira C / Heulin A

[Powerfood für den Sport](#)

Iss dich zur Bestform

216 Seiten, geb.
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de