

Ernährung – Übersicht

Was?	Beschreibung	enthalten in
Apfel	Sie sind ideal als wertvoller Snack und durch den hohen Wassergehalt pure Erfrischung. Neben zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen enthalten Äpfel auch Trauben- und Fruchtzucker, die für schnelle Energie sorgen.	
Calcium	Dieser Mineralstoff ist ein bedeutender Baustoff für Knochen und Zähne. Der Körper benötigt Calcium auch für die Muskeltätigkeit. Eine Unterversorgung kann Muskelkrämpfe hervorrufen.	Milch und Milchprodukte
Eier	Frische Eier stellen eine sinnvolle Ergänzung einer ausgewogenen Ernährung dar, denn sie stecken voller Vitamine und wichtiger Mineralstoffe. Das Ei-Protein ist von besonders hoher Qualität. Eine Studie hat ergeben: Die Bedenken bezüglich des Cholesterins sind unbegründet.	

Eisen	Ein bedeutender Baustein vieler Enzyme, die am Energiestoffwechsel beteiligt sind. Als Bestandteil des roten Blutfarbstoffs ist Eisen verantwortlich für den Sauerstofftransport in Blut und Muskulatur.	Fleisch, Vollkornbrot, Erbsen, Bohnen und Haferflocken
Eiweiße	Sind die Grundbausteine des Körpers und für das Wachstum von Gewebe besonders wertvoll. Muskulatur, Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel, Haare und Haut setzen sich hauptsächlich aus Eiweiß zusammen.	Geflügel, Eier, Milchprodukte, Vollkornprodukte und Hüsenfrüchte
Fett	Fett ist ein konzentrierter Energielieferant, enthält essentielle Fettsäuren, ist Träger fettlöslicher Vitamine und in Maßen ein wertvoller Nahrungsbestandteil. Empfehlenswert ist es, verschiedene Fette für die kalte und warme Küche zu verwenden, z. B. Rapsöl, Butter und Butterschmalz.	

Folsäure	Sie wird für die Blutbildung und das Zellwachstum benötigt. Aufgepaßt: Dieses Vitamin ist hitze- und lichtempfindlich.	frisches unerhitztes Obst und Gemüse (z. B. dunkelgrünes Blattgemüse, Erdbeeren, Karotten und Kirschen)
Geflügel	Hähnchen- und Putenfleisch sind wegen ihrer hohen Nährstoffdichte für eine sportgerechte Ernährung zu empfehlen. Das Eiweiß ist für den Muskelaufbau bedeutsam. Neben Vitaminen, vor allem der B-Gruppe, finden sich in Geflügel auch reichlich ungesättigte Fettsäuren, die bedeutende Funktionen im Körper haben.	
Kohlenhydrate	Sind das „Benzin für ihren Motor“. Sie sind die schnellsten Energielieferanten, die als Zucker oder Stärke aufgenommen und in Form von Glykogen in Leber und Muskulatur gespeichert werden. Kohlenhydrate haben daher einen besonders hohen Stellenwert in der Sportlerernährung.	

Magnesium	Ist ein Bestandteil der Knochen und Zähne. Es unterstützt die Übertragung von Nervenimpulsen und ist wichtig für die Muskelkontraktion (Muskelarbeit, Spannung).	Vollkornprodukte, Geflügel, Milch und Milchprodukte sowie viele Gemüsearten
Milch	Milch ist mehr als ein Getränk: Es ist der älteste Energy-Drink der Welt, auf den kein Sportler verzichten sollte. Ein leckeres Müsli am Morgen mit Milch liefert den Muskeln reichlich Energie und Nährstoffe für einen ausgedehnten Lauf.	
Traubenzucker	Ist ein wichtiger Energielieferant. Er kann vom Körper direkt aufgenommen werden und dient zur schnellen Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit.	Früchte und Honig

Vitamine	Vitaminebenötigt der Körper in geringen Mengen für viele wichtige Funktionen, kann sie aber nicht selbst herstellen. Sie werden nach ihrer Löslichkeit in wasserlösliche (B-Vitamine und C) und fettlösliche (A, D, E und K) eingeteilt. Die Vitamine des B-Komplexes sind die Fitneß-Vitamine schlechthin. Sie verwandeln Kohlenhydrate in Energie und unterstützen den Muskelaufbau aus Eiweiß.	Vollkorn- und Molkereiprodukte, Schweine- und Putenfleisch sowie grünes Blattgemüse
Zink	Das Multitalent unter den Spurenelementen ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Da Zink vom Körper nicht in größeren Mengen gespeichert werden kann, ist eine kontinuierliche Versorgung wichtig.	Milchprodukte, Geflügel, Fleisch