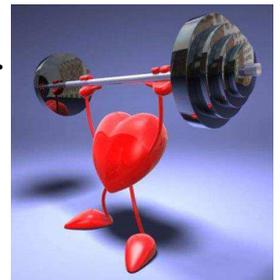

Newsletter 2014-1

Optifit – Tipps zur Fitness

Ausgabe #2 - Trainingspezifische Ernährung

Kein anderes Gesundheitsthema bietet so viel Kontroversen wie Ernährung. Scheinbar werden sich Experten nie einig sein, was die optimale Ernährung ist. Was gut für die einen ist, ist nicht zwingend gut für andere. Genetik, Blutgruppe, Konstitution und viele andere Faktoren spielen eine Rolle bei den individuellen Bedürfnissen. Somit sollte auch bei verschiedenen Trainingsarten auf die entsprechende Zusammenstellung der Nahrung geachtet werden. Dieser Ratgeber bietet einen Überblick, welche Nahrung bei den verschiedenen Trainingsarten empfehlenswert ist.



Vor dem Krafttraining

Muskelaufbau fordert viele Reserven von Proteinen. Umso intensiver man das Training gestaltet, umso mehr Protein wird für den Muskelaufbau und deren Reparatur benötigt.

Vor einem Krafttraining sollte die Nahrung ca. 75% Kohlenhydrate und ca. 25% Proteine enthalten. Proteine müssen im Körper zuerst zu Aminosäuren abgebaut werden, bevor sie als Baustoff für Muskeln verwendet werden können. So sollte man die Mahlzeit 1-2 Stunden vor dem Training zu sich nehmen. Die Menge der Proteine wird von der Körpergröße, der Intensität, der Dauer und dem Geschlecht abgeleitet. Eine Mahlzeit vor einem Krafttraining sollte Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index und viele Proteine enthalten. Ersteres um die benötigte Energie sicher zu stellen und Letzteres um die Reserven aufzufüllen.

Beispiele solcher Speisen und Zutaten:

- Eiweissomeletten mit Spinat
- Vollkorntoast
- Proteinpulver-Smoothie
- Früchte mit hohem glykämischen Index (z.B. Mango, Pfirsich, Ananas)
- Leinsamen (geschält, und gemahlen)
- Joghurt mit Bananen, Walnüssen, Äpfel und Honig

Vor dem Ausdauertraining

Eine auf Ausdauertraining ausgerichtete Mahlzeit sollte 75-90% Kohlenhydrate enthalten da solches Training nicht auf Muskelaufbau zielt und somit nur kleine Mengen von Proteinen benötigt werden. Kohlenhydrate werden schnell zu Glukose (Energie) abgebaut und so auch schnell verbraucht. Beigemischte Proteine und Nahrungsfasern gewährleisten eine konstantere Energieversorgung und verhindern so die frühzeitige Erschöpfung/Unterzuckerung wie sie bei rein kohlenhydrathaltiger Nahrung, mit hohem glykämischen Index auftreten kann. Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index werden langsamer abgebaut und so stetiger ins Blut abgegeben. Sie enthalten auch mehr essentielle Nährstoffe als Nahrungsfasern.

Auf Ausdauer ausgerichtete Mahlzeiten sollten 30-60 Minuten vor dem Training eingenommen werden.
-> Solche Mahlzeiten sind auch nach dem Training geeignet!

Kohlenhydrate mit hohem glykämischem Index werden schnell abgebaut und ins Blut abgegeben und liefern so einen schnellen aber kurzen Energieschub. Solche Mahlzeiten werden am besten kurz vor dem Training konsumiert, vor allem wenn das Training vor oder zwischen den üblichen Mahlzeiten stattfinden soll.

Beispiele solcher Speisen und Zutaten mit hohem glykämischem Index:

- Vollkornbrei (warm) mit abgerahmter Milch, Rosinen, Walnüssen und Honig
- Rühr-Eiweiss im Vollkornfladenbrot mit geschnittenem Apfel
- Müsli mit Joghurt, Bananen und Pfirsichen
- Früchte-Smoothie mit Eis, Bananen, Erdbeeren und Honig oder braunem Zucker

Beispiele von Zutaten mit niedrigem glykämischem Index:

- Vollkorn
- Gemüse
- Früchte
- Hülsenfrüchte

Nach einem Krafttraining

Laut neuesten Studien begünstigt die Einnahme von 10-20g hochwertigen Proteinen, innerhalb von 2 Stunden nach dem Training, ein schnelleres Einsetzen der Regeneration und verhindert Muskelabbau. Eiweiss dient eher als Baustoff für die Muskeln, als das es zur Energiegewinnung verwendet wird. Viele glauben, dass die Einnahme von Proteinshakes, während dem Krafttraining, das Beste sei um Muskeln aufzubauen. Es gibt jedoch keine wissenschaftliche Beweise die diese These unterstützen. Proteine und Kohlenhydrate braucht der Körper nach dem Training um Muskeln aufzubauen, zu reparieren, dem Muskelkater entgegenzuwirken und die Energiereserven wieder aufzufüllen.

Beispiele solcher Speisen:

- Schoko-Protein-Shake und eine Banane
- Avocado mit Hüttenkäse und Tomaten
- Spinatsalat mit Hühnerbrust

-> Vollwertige Kost ist die beste Wahl da sie dem Körper viele Mikronährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern liefert und somit auch ein längeres Sättigungsgefühl bewirkt.

Zu vollwertiger Kost gehören:

- Eier
- Fisch
- Hühnerbrust
- Truthahn
- Hüttenkäse
- Joghurt

Nach dem Ausdauertraining

Hier ist die Rehydratation das Hauptziel. Während einem Ausdauertraining verbraucht der Körper viel Wasser durch die Atmung und das Schwitzen. Reines Wasser mit einer Prise Salz ist die beste Wahl um den Wasserhaushalt wieder herzustellen. Isotonische Getränke wie Gatorade und PowerAde liefern zwar Flüssigkeit und Elektrolyte, enthalten aber auch grosse Mengen an Zucker und somit viele Kalorien. Ein durchschnittlicher Sportler braucht nicht so hohe Dosen von Zucker und Elektrolyten. Eine gute Alternative zu Isotonischen Getränken ist Kokosnuss-Wasser, da es genügend Kalium und Magnesium enthält.

Nach einem harten Ausdauertraining sind die Reserven aufgebraucht und es empfiehlt sich eine Kohlenhydratreiche Mahlzeit oder Snack um die verbrauchten Reserven schnell wieder aufzufüllen. Ziel ist es die Verbrauchten Elektrolyte und Kohlenhydrate zu ersetzen.

Beispiele solcher Speisen:

- der Länge nach geschnittene Bananen mit Erdnuss- oder Mandelbutter bestrichen
- Mango-Smoothie mit Mangostücklein, Vanillejoghurt, Honig und Eis
- geschnittener Apfel mit einer Handvoll Walnüsse

-> Vollkorn, Gemüse und Früchte sind die besten Kohlenhydratlieferanten. Auch hier ist vollwertige Kost am besten. Smoothies und Shakes sind jedoch die schnelleren Energielieferanten

Kombination der beiden Trainingsarten (Cross Training)

Beim kombinierten Training gibt es nur wenigen Änderungen des Ernährungsplans. Die proteinreiche Mahlzeit sollte 2-3 Stunden vor dem Training eingenommen werden und die kohlenhydratreiche Mahlzeit oder Snack 30-60 Minuten vor Trainingsbeginn. 30-60 Minuten nach dem Training sollte genügend Wasser (ohne Kohlensäure) getrunken und ein Imbiss mit genügend Kohlenhydraten wie auch Proteinen gegessen werden, um den Muskeln genügend Baustoff zu liefern und die Energiereserven wieder aufzufüllen. 3-4 Stunden danach sollte eine übliche Mahlzeit konsumiert werden.

Trotz der Tatsache, dass verschiedene Menüzusammenstellungen grossen Einfluss auf den Trainingserfolg haben, muss die Ernährung nicht kompliziert oder aufwendig sein! Planen sie im Voraus, um dem Körper die richtigen Nährstoffe zur richtigen Zeit zu geben und er wird sich schnell erholen.

Falls sie Fragen haben zu diesem Thema oder für weitere Abklärungen, zögern sie nicht uns zu kontaktieren. Infos und Tipps erhalten Sie im Fitnesscenter oder bei BeWell Thun.

OPTIFIT #3 erscheint in Juni 2014 zum Thema Ernährungsergänzung

Sportliche Grüsse



Ihr Frederik Reinmann



SPORTZENTRUMHEIMBERG

Schützenstrasse 70, 3627 Heimberg
033 437 33 30

www.sportzentrum-heimberg.ch



BeWell Praxis für
NaturHeilkunde

Frutigenstrasse 8, 3600 Thun
033 222 30 03

www.bewellnow.ch