

## **Der PGA – Gesundheitstipp: Die richtige Ernährung bei sportlicher Betätigung**

Ein neues Jahr beginnt und somit starten auch wieder zahlreiche Neujahrsvorsätze! An oberster Stelle steht bei vielen von uns: mehr Sport. Aber um effektiv Sport betreiben zu können, müssen wir unseren Körper auch richtig versorgen, um die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit aufrecht zu erhalten:

- Die richtige Flüssigkeitszufuhr während oder nach einem Training ist von entscheidender Bedeutung: Als Faustregel gilt, pro Stunde Training 1 Liter Wasser zusätzlich am Tag. Ein Flüssigkeitsdefizit von nur 2-3% der Körpermasse, das sind etwa 2 Liter bei 70 kg, verursacht bereits eine spürbare Leistungsverminderung. Wenn der Schweißverlust viele Liter beträgt, dann sollte dem Wasser auch Kochsalz zugesetzt werden, da mit dem Schweiß auch Salz verloren geht.
- Die Aufnahme von Eiweiß ist sehr wichtig: Bei Gelegenheitssportlern reicht die Zufuhr der empfohlenen Tagesdosis von 1g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei Krafttraining steigt der Eiweißbedarf auf 1,8g pro Kilogramm Körpergewicht. Bei Ausdauersport ist es von Vorteil den Fettanteil zugunsten der Kohlenhydrate zu senken. Bei allen sportlichen Ausdauerbelastungen, die länger als 1 Stunde dauern, sollten Kohlenhydrate schon während der Belastung ersetzt werden. Dies erreichen Sie etwa mit einem gespritzten Apfelsaft im Verhältnis 1:1.
- Achten Sie auf den Mehrbedarf an Kalium (Fleisch, Obst, Gemüse), Magnesium (Getreide, allerdings nur in der Schale, grünes Blattgemüse, Kartoffeln, Bananen, Milch und Milchprodukten, Fleisch und Fisch), Eisen (dunkles Fleisch und dunkelgrünes Gemüse) und Kalzium (Milch und Milchprodukte, dunkelgrüne Gemüsearten wie Spinat oder Brokkoli).
- Der erhöhte Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen durch Training wird im Normalfall problemlos durch die erhöhte Nahrungsaufnahme abgedeckt. Besonders zu beachten sind die Vitamine A, B-Gruppe, C und E, die bei sehr umfangreich und hart trainierenden Sportlern auch substituiert werden können.

Nun aber genug Ernährungstipps zum Thema Sport. Nehmen Sie Ihre Hanteln oder Laufschuhe oder schwingen Sie sich aufs Rad. Viel Spaß beim Aktiv sein.